目　录



前　言

《弟子规》是儒教的一部启蒙论典，它根据孔夫子的教诲编写而成，主要讲述了古圣先贤为人处世的规范。在古代，其影响之大、读诵之广，仅次于《三字经》，故此书之重要性，由此可见一斑。

今年，由于偶然的机会，我拜读了这部论典，发现其中许多义理与佛教并不相违，尤其在塑造人格、培养德行方面，与《格言宝藏论》、《二规教言论》等佛典大有异曲同工之妙，堪为匡正人心、效仿圣贤的一部佳作。1988 年，汉尼斯·阿尔文等 75 位诺贝尔奖获得者也在《巴黎宣言》中称："如果人类要在 21 世纪生存下去，就必须回首 2500 多年前，从孔子那里寻找智慧。"鉴于此，我抽时间细细自学了一遍，并通过与佛教作对比的方式，为学院及菩提学会为主的四众道友们加以讲授，望大家一方面能了解并继承本民族的优良传统，同时，也能深深体会到佛教的不共殊胜。

尽管本书属于古人的蒙学读物，但放眼当今，即便是许多成年人，也因利欲熏心、舍本逐末，对此能真正行持的，可谓寥寥无几、屈指可数。因而，我这次发起号召：无论是大人还是孩子，都应将其悉心研读。尤其是大人学完之后，理应把这些道理教给孩子，以令其从小就树立起敦伦尽份、防邪存诚的观念。

此外，鉴于《弟子规》所规范的行为道德，在当前具有不可忽视的现实意义，我还将其翻译成藏文。希望在传统文化方面，彼此能互通有无、取长补短，让更多的人从中获得利益。

身为一名藏族人，语言表达上与汉族人相比，我原本就自愧

不如；再加上此次讲授《弟子规》，又完全是自学，根本没有传承；而且在传讲过程中，同时还在讲前行、净土、般若三部大论，故难免会有理解不到位之忧、班门弄斧之嫌。然即便如此，我还是鼓足勇气，把自己的一点陋见与大家分享。但愿通过我的抛砖引玉，能令每个人有所受益，哪怕只是一点点，我的一番心血也算没有白费了！

索达吉
2009 年 11 月 1 日



弟 子 规

总 叙

弟子规　圣人训　首孝悌　次谨信
泛爱众　而亲仁　有余力　则学文

入 则 孝

父母呼　应勿缓　父母命　行勿懒
父母教　须敬听　父母责　须顺承
冬则温　夏则清　晨则省　昏则定
出必告　反必面　居有常　业无变
事虽小　勿擅为　苟擅为　子道亏
物虽小　勿私藏　苟私藏　亲心伤
亲所好　力为具　亲所恶　谨为去
身有伤　贻亲忧　德有伤　贻亲羞
亲爱我　孝何难　亲憎我　孝方贤
亲有过　谏使更　怡吾色　柔吾声
谏不入　悦复谏　号泣随　挞无怨
亲有疾　药先尝　昼夜侍　不离床
丧三年　常悲咽　居处变　酒肉绝
丧尽礼　祭尽诚　事死者　如事生

出 则 弟

兄道友　弟道恭　兄弟睦　孝在中
财物轻　怨何生　言语忍　忿自泯
或饮食　或坐走　长者先　幼者后
长呼人　即代叫　人不在　己即到
称尊长　勿呼名　对尊长　勿见能
路遇长　疾趋揖　长无言　退恭立
骑下马　乘下车　过犹待　百步余
长者立　幼勿坐　长者坐　命乃坐
尊长前　声要低　低不闻　却非宜
进必趋　退必迟　问起对　视勿移
事诸父　如事父　事诸兄　如事兄

谨

朝起早　夜眠迟　老易至　惜此时
晨必盥　兼漱口　便溺回　辄净手
冠必正　纽必结　袜与履　俱紧切
置冠服　有定位　勿乱顿　致污秽
衣贵洁　不贵华　上循分　下称家
对饮食　勿拣择　食适可　勿过则
年方少　勿饮酒　饮酒醉　最为丑
步从容　立端正　揖深圆　拜恭敬

勿践阈　勿跛倚　勿箕踞　勿摇髀
缓揭帘　勿有声　宽转弯　勿触棱
执虚器　如执盈　入虚室　如有人
事勿忙　忙多错　勿畏难　勿轻略
斗闹场　绝勿近　邪僻事　绝勿问
将入门　问孰存　将上堂　声必扬
人问谁　对以名　吾与我　不分明
用人物　须明求　倘不问　即为偷
借人物　及时还　后有急　借不难

信

凡出言　信为先　诈与妄　奚可焉
话说多　不如少　惟其是　勿佞巧
奸巧语　秽污词　市井气　切戒之
见未真　勿轻言　知未的　勿轻传
事非宜　勿轻诺　苟轻诺　进退错
凡道字　重且舒　勿急疾　勿模糊
彼说长　此说短　不关己　莫闲管
见人善　即思齐　纵去远　以渐跻
见人恶　即内省　有则改　无加警
唯德学　唯才艺　不如人　当自砺
若衣服　若饮食　不如人　勿生戚

闻过怒　闻誉乐　损友来　益友却
闻誉恐　闻过欣　直谅士　渐相亲
无心非　名为错　有心非　名为恶
过能改　归于无　倘掩饰　增一辜

泛 爱 众

凡是人　皆须爱　天同覆　地同载
行高者　名自高　人所重　非貌高
才大者　望自大　人所服　非言大
己有能　勿自私　人所能　勿轻訾
勿谄富　勿骄贫　勿厌故　勿喜新
人不闲　勿事搅　人不安　勿话扰
人有短　切莫揭　人有私　切莫说
道人善　即是善　人知之　愈思勉
扬人恶　即是恶　疾之甚　祸且作
善相劝　德皆建　过不规　道两亏
凡取与　贵分晓　与宜多　取宜少
将加人　先问己　己不欲　即速已
恩欲报　怨欲忘　报怨短　报恩长
待婢仆　身贵端　虽贵端　慈而宽
势服人　心不然　理服人　方无言

亲 仁

同是人　类不齐　流俗众　仁者希
果仁者　人多畏　言不讳　色不媚
能亲仁　无限好　德日进　过日少
不亲仁　无限害　小人进　百事坏

余 力 学 文

不力行　但学文　长浮华　成何人
但力行　不学文　任己见　昧理真
读书法　有三到　心眼口　信皆要
方读此　勿慕彼　此未终　彼勿起
宽为限　紧用功　工夫到　滞塞通
心有疑　随札记　就人问　求确义
房室清　墙壁净　几案洁　笔砚正
墨磨偏　心不端　字不敬　心先病
列典籍　有定处　读看毕　还原处
虽有急　卷束齐　有缺坏　就补之
非圣书　屏勿视　蔽聪明　坏心志
勿自暴　勿自弃　圣与贤　可驯致

弟子规讲解

清·李毓秀　撰
索达吉堪布　讲解

祈祷本师释迦牟尼佛：

酿吉钦布奏巴涅咪扬　大悲摄受具诤浊世刹
宗内门兰钦波鄂嘉达　尔后发下五百广大愿
巴嘎达鄂灿吐谢莫到　赞如白莲闻名不退转
敦巴特吉坚拉夏擦满　恭敬顶礼本师大悲尊

祈祷上师法王如意宝：

涅庆日俄再爱香克思　自大圣境五台山
加华头吉新拉意拉闷　文殊加持入心间
晋美彭措夏拉所瓦得　祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗　证悟意传求加持

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

第一课

从今天（2009年3月17日）开始，给大家讲一下《弟子规》。

《弟子规》是我自学的，没有传承，但感觉内容非常好，就自己学了一遍，也给部分孩子传了一遍。它讲的虽然不是佛教道理，但与佛教并不相违，而且，即使是学佛的人，也可依此来完善人格，所以了解这部论典很有必要。尤其是汉地许多孩子，从小没有受这方面教

育，甚至老师对此也非常陌生，所以希望通过这次的共同学习，很多学校也能开这门课，让大家了解古德先贤的做人道理。

在传讲的过程中，我会借用佛教故事或其他教言在字面上作简单解释，以便于"文殊小学"为主的出家、在家的小道友们学习；同时，也会引用顺便想到的佛教公案、教证，来印证《弟子规》的内容。

你们应该清楚，古人特别重视《弟子规》，汉族子弟的启蒙教育多开始于这本书。但在六七十年代，传统文化被"革"了"命"，以致后来成长起来的一代，都没有接受这种理念。我曾问过许多年轻的校长、老师，但回答全部是"没有学过"，这不能不说是一种遗憾。孔孟思想中虽没有佛教的因果正理，更没有大乘菩提心、空性及光明如来藏的甚深教言，但在为人处世、接人待物方面，许多地方很值得借鉴。现在的社会，怎么样孝顺父母、怎么样诚实守信……不要说孩子，就连为人师表的老师也不太懂。所以我们有必要提醒世人：这么好的传统文化，理应值得接受，而不要抛弃。这次学完《弟子规》后，希望你们有能力、能发心的，今后结合佛教教理尽力引导世人，让他们从小养成良好的道德习惯。

可能有人会想："《弟子规》是小孩子学的，我现在都是大人了，没有必要学这个。"这种想法不正确。虽然你不是小孩子，但古代小孩所受的教育、所具有的德行，我们这些成年人，乃至出家人都不见得有。如果没有的话，那就应该学，诚如《戒律花鬘论》所言："不知理，六十岁也孩童。"尽管你在年龄上已经成人了，但如果德育上一片空白，那就是"孩童"，就该接受这种教育。尤其现在很多学校只重视分数，德育方面却没有引起重视，这样培养出来的人才，即使拥有高超的智慧，但没有德行的话，那他的智慧依靠什么而成长？这是个大问题。

还有些人想："我们作为出家人，学《弟子规》根本没用，因为

它是世间人的童蒙教育，而我已经看破世间了，再学这个岂不是多此一举？"这种观念也不对。出家人若不懂得基本的做人规范，那在僧众群体中也好，发心利他的过程中也罢，连人都做不好的话，还想要成佛利益众生，恐怕更是遥不可及。

所以，从各方面考虑之后，我觉得即使在成年人中、居士团体中，乃至出家僧团中，学习《弟子规》都有必要，一个人学和不学肯定有很大差别。

当然，我们也不能把《弟子规》看作所有教育的顶巅，有了它一切具足、没有它一切不成，这是不对的。虽然它在教导人生哲理、规范世俗行为上是一部好论典，但与佛教胜义、世俗的真理相比，还是有一定距离，这方面务必要一分为二地分析。否则，特别喜好孔孟思想的个别人觉得："《弟子规》是一切学问之最，只要懂得孔子的思想就可以，学佛没有什么。"把孔子与释迦牟尼佛相提并论，我觉得这是一大错误！

我看过不少儒家先贤的书，如《三字经》、《千字文》、《大学》、《中庸》、《论语》、《孟子》……里面对今生的做人讲得很好，可却没有涉及业因果、前后世的甚深道理，更未触及佛教所揭示的一切万法真理。因此，如果有人说孔子与释迦牟尼佛一样，我们可以跟他辩论：不说特别深奥的道理，单单是前后世或六道轮回的存在，儒教传统思想中有没有提到？大家不妨观察一下。我详详细细地翻过很多书，觉得儒家注重的是今世，来世几乎很少提及，更不要说揭示心性本体，让人明心见性了。因此，对它太重视了恐怕也不行，只能说：在世俗方面，它是很好的教言。

关于汉地三教，总体而言，儒教是入世的，引导人做慈善、重孝道；道教是出世的，思想偏重于远离红尘、与世隔绝；而佛教是以出世的心态做入世的事情，远离一切尘染的同时获得解脱。因此，佛教

的思想包含道教和儒教，通达了佛经论典之后，看道教会一目了然，看儒教也同样如此。现在有些学者也认为："儒教治世，道教修身，佛教治心。"可见，真正能对治内心烦恼的，唯一在佛教中有。当然，这样的认识，出家人一般都具足，而有些在家人的分寸稍需调整。

接下来讲《弟子规》：

作者：李毓秀

《弟子规》，是清朝康熙年间的秀才李毓秀所作。他祖籍山西，是清初著名的学者、教育家。这部论典最初叫《训蒙文》，后经贾有仁先生修订，改名为《弟子规》，一直流传至今，对人类文明起了很大作用。

我在自学的过程中，觉得作者相当了不起。他用的语言很简练，但所讲述的道理很甚深，除了字面的内容以外，背后还隐藏着深奥的教言，所以我们每个人都应该学。

释题：弟子规

所谓"弟子"，狭义是指父母的孩子、老师的学生。广义来讲，所有的人均可称为弟子，我们佛教徒是三宝弟子、上师的弟子，非佛教徒则是老师的弟子，人人都应活到老、学到老，所以永远是"弟子"。而弟子在日常生活中的行为规范，就叫做"规"。因此，不管大人还是小孩，要想做一个合格的弟子，就应当学习这部论典。

总 叙

"总叙"，相当于佛教论典中的立誓句。在下面两偈中，可以涵摄整部论典的内容。

学《弟子规》其实很简单，它只有九十个颂词，三字一句、两句

一韵，读起来特别顺口，所以我要求智悲学校的学生早上读诵。对小孩子而言，可能有些内容懂，有些不一定懂，但只要慢慢记在心中，长大后这些道理就会随口而出，很容易运用于日常生活中。不管佛教理论还是世间格言，只要用得上，对自己心行起到断恶修善的作用，就是善法。心善则善、心恶则恶，所以，本论也是诸佛菩萨的一种加持。

弟子规 圣人训
首孝悌 次谨信
泛爱众 而亲仁
有余力 则学文

"弟子规，圣人训"：《弟子规》这部论典是圣人的教诲。所谓"圣人"，狭义上指儒教的创始者——孔老夫子；广义上，所有的古德圣贤、高僧大德皆可包括其中。

在汉地，孔子的思想虽一度被当作批斗对象，但随着历史长河的流淌，现在很多仁人志士都想恢复这一传统文化。在国外，很多人也对孔子思想给予了高度重视。早在 1988 年，七十五位诺贝尔奖获得者发表了联合宣言："如果人类要在 21 世纪生存下去，就必须回到 2500 年前，去吸取孔子的智慧！"英国汤恩比博士也说："要解决 21 世纪的社会问题，一定要借助孔孟学说和大乘佛教。"

由此可见，现代人类非常需要圣者的语言，此外，凡夫的语言表面上再吸引人，也不适合去看、去学。记得《弟子规》的后面说："非圣书，屏勿视，蔽聪明，坏心志。"意思是，不是圣者的教言，千万不要看，看了只会遮蔽了你的聪明，教坏你的心志。的确，杂书看多了，流行歌曲听多了，思想就会被染污，从此之后，对"圣人训"根本不感兴趣。因此，我们该学的，就是圣人的教言。而这部《弟子规》，

其体系是出自《论语·学而篇》的一段话："弟子入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文。"故而是圣人训。

这部论典总共有七个问题来阐述，下面虽对此分别有广说，但这里先略作解释：

第一是"孝"。在古代，尤其是汉族人，对孝的重视程度很高。所谓"百善孝为先"、"忠臣出自孝子之门"，一个孩子孝顺与否，决定了他将来的命运。

我很小的时候，常爱去一些亲戚家，当时两个亲戚比较典型：一家的孩子可能有十几个，他们天天打架，父母也使劲打，每次一进他家帐篷，总是闹哄哄的，孩子们哭声一片，大的恨小的，小的骂大的……现在这些孩子到了我这样的年龄，没有一个有出息的，连维持基本生活都相当困难。还有一个亲戚，他家有六个孩子，每次我去他家，父母也慈悲，给孩子讲很多道理，而且从未看到孩子打架或对父母不孝。后来这家出的都是人才，不仅自己的生活没有问题，还为社会做了许多贡献，出家的，在出家方面有所建树；在家的，经常喜欢助人为乐。可见，家教十分重要。当然作为出家人，也没必要去考虑这些，但回顾你自己的成长，应该扪心自问：我在孩童时期有没有孝敬父母？甚至，有没有这种概念？

第二讲"悌"，就是友爱兄弟姊妹。孝字，上是"老"、下是"子"，意为子女理应顶戴父母；而悌字，是"心"旁边加"弟"，是说哥哥心中要有弟弟，这是象形字的一种表示。所以，悌就是要关爱兄弟姐妹。

第三讲"谨"，指所作所为小心翼翼、认真对待，这也是佛教讲的用正知正念守护根门。所以，做任何事不要任意妄为、敷衍了事，而应该认真谨慎。

第四是"信"，就是诚实、守信用，做什么事、说什么话乃至起

心动念都不虚伪狡诈，老老实实地去行持。

第五是"泛爱众"，这是一种广泛的爱，对凡是生活在天底下的人类，皆以慈悲心一视同仁。类似于佛教中的以慈悲心关爱一切众生。

第六是"亲仁"。亲，是亲近、依止；仁，是仁人志士，或高僧大德、善知识。也就是要亲近善知识、亲近好老师。

第七是"有余力，则学文"。除了上述六层内容以外，若有多余的时间、精力，还可以学习其他有利于身心的知识。

可见，古人把德育放在首位，有了这个基础后，才要求学习文化知识。所谓"德才兼备"，而不是"才德兼备"，即先有了六种"德"以后，再去具备"才"。然而，现在的教育有点颠倒，每个学校的老师都只重视分数，只看学生能不能背、能不能学，至于他的行为规范、人格操守，根本提也不提。好多孩子因为没受过这种教育，长大后虽有一点学问，可是做人很差劲。包括有些出家人，学历尽管很高，也读过一些名牌大学，但与人的沟通能力不行，没接触两天就出一些问题。所以，古人的教育方法，我们还是应该沿用：先培养德育，有余力再学其他知识。

"有余力"其实也不难。东汉时有个人叫董遇，因生活贫穷，靠打柴为生。他特别好学，每次去打柴总带着书，一有空闲，就拿出来读。他哥哥常讥笑他，但他还是照样读他的书。天长日久，他的学问大长，写了两本好书，在当地引起轰动。附近的读书人请他讲学，他不肯，只是说："读书百遍，其义自见。"（书读一百遍，意思自然会显现出来。）请教的人说："您讲得有道理，但我们苦于没有时间。"董遇说："应当用'三余'的空闲时间：冬天，没有多少农活，是一年之余；夜晚，不便下地劳动，是一天之余；雨天，不好出门干活，为平日之余。"现在有些人总找借口说："我白天那么忙，工作压力那么大，生活节奏那么紧，哪有时间学习？"其实，只要你自己肯学，时间是可

以挤出来的。像董遇，就是从那些“空余”里得到了利益。

如果有了空余时间，就可以学习其他学问。什么是其他学问呢？《周礼》中讲了六艺：礼、乐、射、御、书、数。“礼”是礼节；“乐”是音乐；“射”是射箭（当然出家人不能学）；“御”是驾车；“书”是书法；“数”是计算。佛教中也有相似的观点，如《经庄严论》、《萨迦格言》中言：如果你有充裕的时间，应精通五明或十明的一切学问，如医学明、声明、诗学等；即使你没有多余的精力，孝、悌、谨、信等也不得不学，因为作为一个人，明白这些必不可少。

我经常想：《弟子规》的内容，应该用佛教观点来解释，这样刚好有一些补充。否则，单单只考虑眼前几十年，却从来不提前后世、业因果，不去关注更为长远的生命，就太有限了。若能与佛教理念配合起来，进行灌输，孩子们一生中的印象会比较深。想想我们小时候，如果在学校读过这些，可能就不会给父母、给别人带来那么多痛苦了，反而应该还有很大饶益。

以上讲了总叙，下面正式讲七个问题中的第一个：

入则孝

父母呼 应勿缓
父母命 行勿懒

在家中，父母呼唤你，一听到就该立刻答应，不要慢慢吞吞。无论父母叫你做什么事，不要拖拖拉拉，要立即去做。

“父母呼，应勿缓”：表面上这好像很简单：父母喊你，马上答应就可以；父母让你做事，马上做就可以，但它有甚深的道理。我们儿时都做过孩子，那时，是不是父母一叫就答应呢？恐怕很多人不是。

尤其现在独生子女居多，父母当宝贝一样疼爱，这让孩子失去了生活自理能力。像很多大学生，不会洗衣服，别人叫也不吭声；再大一些，不懂人与人之间怎样交往，这都与儿时教育有相当大的关系。

小时候父母娇惯你，喊多久都不应一句，即使回答，也是恶狠狠地说：“干嘛！什么事？”没有一点恭敬和孝心，长大以后自然对谁都不理不睬。因为父母是最亲的，他的呼唤你都不应，那到了单位或面对亲友时，更不会恭敬对待了。所以，儿时的教育很重要，它导致了每个人在修养上的差别。

学习这部论典，很多道友可能会有一种懊悔：“小时候父母说什么，我应该好好地听。但现在父母已经死了，想孝顺也没办法了。”但不要紧。若懂了这个道理，有机会可以教亲戚朋友的孩子，同时自己也知道该怎么跟人相处。譬如，不是父母，而是其他人叫你，你的态度怎么样？是不是像有些世间人那样，领导上司喊了立即答应，而普通同事喊，就用另一种态度？如果这样，那就是傲慢无礼的表现。

表面看这只是一般的道理，但在实际行动中却难以做好。所以，现代人和古人相比，确实特别差，而且是点点滴滴都差！

此处讲的并不是中观空性，也不是气脉明点，只是做事做人的世间道理。我们这些凡夫人既然还没离开世间，就应该遵守这些规矩。毕竟内心的证悟，谁也看不到，但外在与人交往的过程中，别人喊你，你在那儿一副特别傲慢的样子，别人会有怎样的反感，你清楚吗？所以，古人的行为规范，现代人的确需要。否则，每天接受的都是眼花缭乱的事物，那么真正有价值的思想文化，就只能被抛弃，让它断灭了。

“父母命，行勿懒”：父母有命令，要赶快行动，不应该拖拉，这也是孝敬父母的举动。从小若有这样的理念，那么一旦父母生病，

自己因感恩也会去孝养。春秋时期的郯子[1]，生性至孝，父母年老都患有眼疾，他特别伤心，到处求医。听说鹿乳能治好双亲的眼疾，他便披着鹿皮，去深山混入鹿群中。猎人误认其为鹿，正要举箭射他，他赶紧大叫，并将实情相告。猎人听后非常感动，想办法给他弄来鹿乳，并护送他出山。古代有这样孝子，而现在有没有呢？很罕见。2004年有个人把肾捐给了母亲，这在当时轰动一时，感动了很多人。但古代并不是这样，那时人人对父母都特别孝敬。

或许有人问："儒家思想提倡孝道，后世有《二十四孝》等许多故事。可这孝顺之举，佛教有吗？"

佛教不但有，而且远远超胜，更不可思议。如虚云老和尚，他为报答亡母深恩，吃尽了千辛万苦：首先三步一拜，一心发愿朝拜五台山，以此功德，回向母亲早脱轮回。在这个过程中，他两次冻僵在冰雪中，感得文殊菩萨化身救他脱险，三年后才到五台山。后来又念未见母亲现身，不知是否离苦得乐，他又在阿育王寺拜佛陀舍利、燃指供佛，一心求见母亲一面。结果一天在梦中见母现身，得知母亲已转生净土。

以这种伟大的行持报父母之恩，在儒教中很难见到。孔子说："生，事之以礼；死，葬之以礼，祭之以礼。"父母活着，应以礼承事；死后，要以礼埋葬，并于逢年过节时，以礼祭奠。所以，他们对父母的报恩仅限于此。然佛教可谓更上一层，莲池大师云："亲得离尘垢，子道方成就。"只有让父母彻底离苦得乐，才成就了真实的孝道。

在佛教中，一个人要想往生极乐世界，首要条件就是："孝养父母，奉侍师长，慈心不杀，修十善业。"可见，"孝养父母"是最基本的善法。要了解孝，就应深入佛经，像《父母恩重经》、《盂兰盆经》、《地藏菩萨本愿经》，都可以称为"佛门孝经"，经中详细描述了父母

---

[1] 郯子：郯国国君，孔子之师。

恩重难酬，做儿女的应如何报答父母深恩。佛陀还亲口说："今成得佛，皆是父母之恩。人欲学道，不可不精进孝顺。"因此，人想学道，孝顺非常重要。

而孝顺方式，佛教的与世间的有很大不同。佛经云："饮食及宝，未足报父母之恩。唯导父母向于正法，便为报二亲。"意思是说，以金银财宝、饮食衣物供奉，不能圆满报答父母的恩德，唯有引导他们行持正法，才是真正报答了双亲之恩。有些道友以前常让父母不高兴，也做了让他们伤心的事，现在懂佛教的道理后，就应该行持善法，并把善根回向给他们——这是我们的报恩之举，是最圆满的！

父母教 须敬听
父母责 须顺承

"父母教，须敬听"：父母教导的道理，必须恭恭敬敬谛听。父母若有智慧，教得头头是道，子女自然会听，但有些不一定有学问，可他毕竟是自己的父母，所以做子女的也要洗耳恭听。

现在有些孩子，有了一点学问就傲气冲天。父母是小学文化，自己是大学毕业，父母给他讲道理，他就摆出不屑一顾的姿态："你连书都没读过，还敢教我？我可是了不起的高材生！"其实这样不合理。一般来讲，父母的人生阅历比你丰富，而且，他在教导子女时心很善良，以慈爱心所引发的语言，肯定有价值。所以，年轻人要好好听父母教导。如果抱怨："唠唠叨叨，在讲什么呀？别讲了，你吃你的就可以，啰唆什么！"这不但会伤了双亲的心，自己的修养也成问题。真正有学问的人，父母再没文化、再怎么样，对他们所说的教言，还是会聚精会神地倾听。但这一点，如今很多人都做不到。

"父母责，须顺承"：父母因为你做错了、行为不如法而谴责你，你必须虚心恭顺地听从，勇于承认自己错误。对父母有恭敬心的孩子，

在日常生活中，即使父母说的是一般语言，甚至是责备，也会认真听取。因为“爱之深，责之切”，父母的训斥是出于爱心，做子女的应该接受。若能如此，对自己也有很大利益。

不仅世间人要顺承父母，佛教中不管小乘、大乘，都认为父母是严厉对境，即使他们是凡夫，也值得恭敬。尤其是作为出家人，信众供养自己的钱财，可以给他们使用。以前佛陀时代就有位阿罗汉，父母非常贫穷，他想以衣食供养，但又不敢，于是请示佛陀。佛陀便召集僧众，并作开许：“假令出家，于父母处，应须供给。”所以，出家人可以对父母进行供养。

一个人从小要恭敬父母，父母说什么都要听，即使是批评也要认真对待，若能如此，久而久之便会明白，父母的教导很有价值。众所周知，孟子小时候厌倦学习，有一天不愿读书，就逃回了家。孟母正好在织布，见他逃学回来，一句话没讲，就把织布的梭子给弄断了（这意味着马上将要织成的一匹布全毁了）。孟子非常孝顺，忙跪下来问：“您为什么要这样？”孟母告诉他：“读书求学不是一两天的事，就像我织布，必须从一根根线开始，然后一寸一寸地才能织成一匹布，而布只有织成一匹了，才有用，才可以做衣服。读书也是这个道理，如果不能持之以恒，像你这样半途而废、浅尝辄止，以后怎么能成才呢？”若是现在的孩子，可能不懂反省自己，一句话就扔给母亲：“这是你自己的事。”但孟子的根基毕竟不同一般，他如梦初醒、恍然大悟，从此一心向学，再也不随便旷课，后来继孔子而成为“亚圣”。所以，对父母长辈的责备，理应乐于听受。

我们作为出家人，即便中观应成派的观点学得比父母好，但对父母的批评，也要视为一种教诲；纵然学佛多年、广闻博学，但父母的那种世间教言，对自己的身心仍有帮助。所以，每个人应把“敬听”、“顺承”的道理，用于实际行动中。但很多道友恐怕没有做到，有的

可能在后悔：“如果父母还在，我一定要听话，可是——下一世再来吧，只有等下辈子了。”会不会这样？

真的，现在很多人做得不如法。包括一些出家人，可能空性观得太好了，把父母也“观空了”，觉得没什么，但从世间道德而言，对父母的孝顺奉养不能缺少。以前汉地有个懒残和尚，因为母亲就生了他一个独子，所以他责无旁贷地要负起孝养母亲的责任。有时他穷得一文钱也没有，为了不让年老的母亲挨饿，只有把自己袈裟典当了，买米回来养亲。从这些大德的历史来看，他们对父母是有执著，但这种执著并未影响他们成道。而有些人出了家以后，对父母一点悲心也没有，这是不应理的。

现在的社会，人们的行为确实不如古代，但这暂时不讲了。总而言之，在孝顺父母方面，大家应该有一些新变化、新行为！



第二课

这次宣讲《弟子规》的目的，就是想挽救下一代的孩子。

大家都清楚，人生非常短暂，而这一生，却很难学到有用的知识。尤其是现在，多数人并不重视传统文化，只是一味地追求钱财、地位、名声，致使伦理道德受到了极大损害。所以，作为大乘修行人，每个人都有责任将有缘众生安置于佛教的光明大道中，即使与佛教没有因缘的，也要让他行持善法、断除恶行。

在古代，不管老师所教的，还是学生所学的，其目的都是让人具足善良品德。我们看“教育”一词：所谓“教”，《礼记》中云：“教也者，长善而救其失者也。”就是让孩子增长善法，挽救他的过失。而“育”，《说文解字》中云：“育，养子使作善也。”意即让孩子一心向善，形成善良的人格。所以，教书育人的内涵，不仅仅是传授一些知识，更主要的是教孩子怎么样做人。

昨天也讲了，在“德”和“才”之间，古人把“德”放在第一。本论云：“首孝悌，次谨信……有余力，则学文。”《三字经》也说：“首孝悌，次见闻。”要先以孝悌为基础，再扩大见闻——“一而十，十而百，百而千，千而万”，逐渐广学所有的知识和技能。所以，现在的教育次第确实颠倒了。你们也可以看看，任何一所学校的老师，谁把德育放在第一了？老师教书时只看分数，得满分、成绩好的才得奖，但此举最多只培养了智慧。所以，去年我在智悲学校里就要求：成绩优异者可以得奖，但更重要的，应该鼓励德育，德行也要分上、中、下三等，分别发给相应的奖品。这样做，孩子从小会觉得“做好人是有必要的”，让他脑海里有这样一种观念，才是教育的根本。

我们办学校、教学生，一定要重视德育。否则，孩子们学了再多知识，也只是增长傲慢而已。有些西方学者经过多年研究发现：一个

人在任何社会团体里生存，真正起作用的，思想和行为的态度占了 85%，智慧只占 15%。然而，现在人全力以赴希求的是什么？就是智慧、文凭，但这些能用于生活中的却很少。就算你读了大学、研究生，所学的知识能否全部派上用场呢？恐怕也不行。所以，与人交往的过程中，一个人的人格、品行和善心，才是最为关键的。

出家僧团中也一样，有些人虽然学问不高，但人格相当好的话，即使刚开始不被人接受，时间长了以后，人们还是会对他刮目相看，越来越喜欢他。相反，有些人尽管文凭不错，可交往能力差且傲慢无礼，这样的人呆在哪里，也不会有长久的缘分。这个道理，出家人弘法利生时应该了解。上师如意宝生前为什么特别强调人格？原因也在于此。虽然出家人已远离红尘，这些好像可有可无，但要想在寺院长期过这种清净生活，人格不好的，寺院也不会要，而去社会上弘法利生时，不要说度别人，自己都呆不下去。

我们学这部论典，必须先了解它所讲的基本道理。《弟子规》中最开始是讲孝顺父母，作为学佛的人，对父母一定要有感恩之情。如果对父母置之不理，无所谓的态度，那又如何对所有众生发菩提心呢？要知道，修菩提心最主要的就是知母、念恩、报恩，倘若对自己的母亲都没感觉，那能否悲悯其他可怜众生呢？绝不可能！

现在有些人提到父母，就跟其他众生差不多，这样的人能不能修大乘佛法？尤其是菩提心能不能在他相续中生起呢？非常困难。只有对现世父母有报恩心，进而了知天下众生皆为父母，如佛经云：“一切男子是我父，一切女人是我母。”“若于众生尊重承事，则为尊重承事如来。”菩提心才能真正生起。

所谓的父母，狭义上讲，就是今世双亲；广义上讲，在多生累劫中，每个众生都当过自己父母，凡是众生，没有一个未曾当过父母的。因此，修行人要先孝顺父母，进而才能对一切有情生起悲悯之心。

最近，我要求各地的孩子都学《弟子规》。如果从小没受过慈悲的教育，以完善人格，长大后再去扭转，恐怕非常困难。只有小时候把这种教育一点一滴渗入心田，长大以后，知识与德行才会用于生活当中，对家庭、团体、国家乃至全世界和平，起到重大的作用。所以，本论讲的虽然只是今世的法，但学大乘佛法的人也有必要去行持，以此愿一切众生暂时离苦得乐，究竟获得圆满的断证之果。

大家应该相信发愿的力量。早上起来就要愿众生获得暂时和究竟的利益，晚上睡觉前也要如是回向。不说大的世界和平、国家安宁，我们可以从每个家庭开始，愿他们不要整天吵吵闹闹。现在的许多家庭，大人天天斗，小孩子互相斗，小孩跟父母之间也在斗……家成了激烈的“战场”，不平静、不安宁，这样的生活也是种痛苦。所以，大乘佛教徒应该默默发愿：愿大大小小的争斗与战乱，全部得以平息。这也肯定能起到作用。所以，我们应通过各种方式来弘扬佛法。

冬则温 夏则清[2]
晨则省 昏则定

“冬则温，夏则清”：子女对父母应无微不至地照顾，根据春夏秋冬不同季节，给予不同的关心。冬天寒冷，要想尽办法给父母取暖；夏天炎热，要让父母过得凉爽。当然，这里的“冬”、“夏”，并不意味着只管冬夏，不管春秋。而是要根据天气的不同，时时看父母有没有生活上的困难，并给予关心。

藏地经常有这种情况：有些人条件不好，父母冬天没有厚衣服，还是穿夏天的，特别冷；夏天本应过得凉快点，可还穿着笨重的破衣。从这些父母身上，也能看出子女的不孝。因此，孝顺的子女平常要关心父母。

[2] 清：音 qìng，意指清凉、寒冷。

古代有个叫黄香的人，以孝出名。他 9 岁时母亲去世，从此他更细心地照顾父亲，一人包揽了所有的家务事。到了冬天，他害怕父亲着凉，就先钻到冰冷的被窝里，用身体温热被子后，再扶父亲上床睡下。（不像现在，可以开电热毯、开暖气，那时候他只能用自己的身体。）到了夏天，为了使父亲晚上能很快入睡，他每晚都先把凉席扇凉，再请父亲去睡。黄香小小的年纪，就有这样的孝心，也使他做人、求学上有所成就，后来他当上了以孝闻名的好官，人称“天下无双，江夏黄香”，被列为“二十四孝”之一。像这样去关心父母，我们在儿时或长大后有没有做过？每个人不妨想一想。

现在社会好像是相反的：父母给孩子吃好、穿好，什么都安排好。孩子从小习惯了，长大后也就认为：“我是家里最可爱的人，所有人为我服务是应该的！”因为生下来就如此，过惯了“小公主”、“小皇帝”的生活，所以从来不会为父母长辈着想。而古代不是这样，古人的儿时教育，让孩子长大后就有生活能力，不管到哪里去，方方面面都做得很好。

所以，我们的教育需要改进，要由家庭和老师做些沟通：孩子在学校时，老师应该教他怎么样孝顺，早上、晚上如何对待父母，多讲“孝”的知识；而在家里，父母则应灌输“敬”的道理，告诉他怎么样尊敬师长，怎么样听老师的话，怎么样团结同学……诸如此类。否则，老师只重视分数，父母也是除了管他吃饭，此外什么都不过问，一晃几年，教育的大好时机就错过了。

大家也可以回顾自己的人生：从小到现在，你是在什么环境、什么教育气氛中成长的？在成长的过程中，你对父母是否始终有感恩之情？现在的教育缺少恩义、道义、情义的理念，这方面甚至是一片空白。既然如此，要一下子弥补起来也办不到，但我们首先要明白：有些地方需要改革。否则，如果一代一代只追求钱，心中不再有理想，

永远这样下去的话，珍贵的传统文化就中断了，如此前景令人堪忧。

“晨则省”：省，是问候。做子女的早上起来以后，应先到父母那里问安：“您昨晚睡得好不好？有没有生病？今天早上觉得如何？要我做些什么？”

“昏则定”：定，是安慰。黄昏时也要到父母那里探望，看有没有什么事需要做的。比如，父母身体不适的话，要为他准备好药和开水。

真正孝顺的孩子会这样，早上、晚上都关心父母，可现在的人根本做不到。即使有人认为自己很孝顺，也只是把父母送进养老院，每个月寄一点钱，其实这不是孝。以前有人问什么是“孝”，孔子说：“今之孝者，是谓能养。至于犬马，皆能有养。不敬，何以别乎？”意思是，现在许多人认为孝就是能养父母，让父母吃饱。其实你养狗、养马也要让它们吃饱，如果只是给饭吃，而不能真正孝敬父母，那跟养狗、养马又有什么区别呢？

所以，子女在物质上孝养父母虽然重要，但更重要的是，要在精神上给予安慰。作为父母，晚年往往会感到孤独、寂寞，始终觉得自己遭人嫌弃、没人理睬，因此，子女平时要多加安慰，让他们开心、高兴。其实这也合情合理，我们刚来到这个世界时，不会吃饭、不会穿衣、不会走路，甚至不净粪也染在父母衣服上，而父母牺牲一切，无微不至照顾我们长大，之后又一直关心我们读书、成家……到了现在，他们的身体已经苍老、体力已经衰退，这时候，如果对他们一点都不关心，那真是没有良心的表现。

当然，出家人离开父母也是没办法，如果一直随顺他们，他们不一定让你出家。所以你是大孝，现在只有闭着眼睛发菩提心、回向了——我看很多出家人脸色有点不对，所以安慰一下啊！

不管怎么样，关心父母确实重要。倘若你是在家人，平时一定要

经常问候父母。周文王就是典型的例子，有关历史说：他是圣者，母亲怀他时“目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲语”，即眼睛不看不如法之色，耳朵不听不如法之声，口中不说傲慢之语。后来他成了太子，每天三次去礼拜父王：早上起来，他穿着礼服在门外向父亲问安，中午、晚上也是如此。这在历史上非常出名。

但现在的在家人，不要说一天三次，三个月一次有没有啊？有些人对父母关心很不够，好像从降生以来父母从未关心过自己一样。当然，这也与父母的教育有关，倘若从小就培养孩子孝顺，那他对长辈会有恭敬心。其实，恭敬心非常重要，前段时间我去学校时说：“你们做老师的，有一个道理没有教好，那就是恭敬心。”古人的礼节，往往代表很深的意义。我看过一位教授的演讲，他在每次演讲之前，都先给台下的人深深鞠个躬。他说：“如果我心里有傲慢，腰肯定弯不下来。”我觉得他讲得非常对，一个人很傲慢的话，根本不会给人鞠躬，甚至连头也不愿点一下。所以，人如果从小懂礼节，对他一生会起到很大作用。

汉地非常讲究团圆，一家人共同吃饭时，因为对孩子的宠爱，菜往往先夹在他碗里：“你是宝贝，最可爱的。”所有长辈都给孩子夹菜。其实不应该这样，吃饭时，应让孩子先对爷爷奶奶、爸爸妈妈有种恭敬的表示，就像我们对三宝供养献新一样。这样点点滴滴教，渐渐地，他就会对长辈有尊重之心。否则，现在很多孩子智慧不错，会打电脑、会上网、会开车……有种种技能，可内在的德行很缺乏。所以有些教育需要调整，不然的话，孩子对父母连基本的感恩心都没有，更不要说去学佛修菩提心、大空性了。

出必告　反必面

居有常　业无变

“出必告”：作为子女，出门时一定要向父母告辞，不能不告而别，随随便便想走就走，否则会让父母担心。尤其现在社会非常复杂，治安也不好，孩子到底是出去了？还是……父母不清楚就会担心。父母的心跟孩子的心完全不同，俗话说：“母心如水，子心如石。”孩子的心像石头一样坚硬，对父母总是无所谓，而父母的心却像水一样柔软，始终惦记着孩子。就算孩子已经二三十岁了，按理说不需要担心，可父母还是放心不下。所以，出去时跟父母打招呼非常有必要。

“反必面”：一旦从外面回来，也要去看看父母，让他们心安。不这样做，父母会始终想着：“孩子回来了没有啊？”

然而，如今很多子女，出门时从不辞行、想去就去，回来时也不打招呼。这就是现在年轻人的行为。

“居有常”：做子女的，居住的地方要固定，不要变来变去，今天在北京、明天在上海；今天在寺院，明天在闹市……住处若经常变换，父母就会担心孩子在外面居无定所、到处漂泊。

其实，居所固定很重要。不仅在家人要做到，出家人也应如此，在一个道场的时间越长越好，呆的时间长，说明你在这里有一分功夫，有一分成就。否则，今天在这里，明天去那里，东南西北跑来跑去，恐怕有点问题。有时候我接触一些想来出家的人，问他到过什么地方，有的说：“我先在一个寺院呆了三个月；又到东北的寺院呆了五个月；然后去南方的寺院住了两年；某某佛学院读了一年半；后来在邮电局呆了三年；老师当了一年；医生做了两年……”弄得我眼花缭乱，心想：“这个人到底是干什么的？在这里恐怕也是一年半载，能不能呆一个月也不好说。”所以，居所不定有较大的过失。

“业无变”：一个人的学业、事业、道业，最好不要改来改去，一门深入才会有所成就。如果你想学佛，那就好好学显宗或密宗；在社会上做一项工作，那也好好去做，不要换得太勤了，否则心很难成

长起来。所以，人一定要稳重，不稳重的话，干什么都容易出违缘。这些是做人的基本道理，平时用它来观察，既可以衡量他人的境界，也可以看出自己的不足。

当然，作为出家人，出去回来都跟父母禀报，恐怕不一定适合。尤其是父母若不信佛教，你这样做，可能永远没机会行持善法了。对这种情况，佛教经论中开许说：可以自己决定。诚如华智仁波切在《前行》所言：既不向父亲询问，也不与母亲商量，自己决定一切，远离世间而前往寂静地，什么也不挂在心头——“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。”以此来印证自己修行。到了那时，“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”，什么也不必在乎，在这样的境界中，就不用天天到父母那里去了。如果你都出了家，就应该放下一切，没必要总惦记着家，否则修行容易出障碍。暂时看来这好像是不孝，实际上是大孝，这方面也有许多教证。

不过，世间的做法与佛教的大不相同，尤其在古代，由于交通不方便，父母在世的时候，子女不能住得太远。以前有个“聂政养母”的故事：聂政是战国时期的一位侠士，很孝顺自己的母亲。母亲在世时，有人请他出门行侠仗义、打抱不平，他总是刻意回避；当母亲去世以后，他才离开家为朋友报仇去了。所以孔子讲：“父母在，不远游，游必有方。”当父母健在时，最好不要远游他方，如果你有事需要出去，不论远近、时间长短，一定要向父母说明，以便父母与你联系。但现在不说也可以，因为每个人都有手机，不过有些人总欺骗父母，本来自己在南方，却偏偏说在东北……

其实父母是很可怜的，天天记挂着子女：行为不如法的孩子，害怕他在外面打架、做各种非法行；品德好的孩子，那些虽不必担忧，但还是挂念他会不会生病，正所谓“父母唯其疾之忧”。尤其是出家

人，有父母的，父母会一直惦记着："孩子没给我打电话三年多了，他现在活着还是死了？如果活着，身体好不好啊？" 可能你当时出家他不同意，但实际上——你们不要哭哇，这多不好！

去年我弟弟天天给母亲打电话，这方面他还可以，比我强。他为居士林进货，每次出去都习惯性地 "我现在到马尔康了"、"我到米亚罗了"、"我到汶川了" ……后来我跟他说："你这样讲，母亲也不懂汶川是哪里、米亚罗是哪里，不如到成都说一声就可以了。" 但他已经习惯了，回来一路上也是不停地汇报。我说："如果你非要说，说色尔坝、霍西就可以，不要一直汶川、安德……" 这方面我确实不擅长，可能是一种习惯吧。有些出家人经常问我："我要不要给父母打个电话？" 我说："《札嘎山法》里讲了，父母当你死了最好。你以前在家时本应孝顺，但当时因耽著事业，没有好好地尽孝，而现在你出了家，也不一定能做什么。" 有些出家人会不会觉得自己不孝，现在想重新寻找父母？

言归正传，这里讲的 "居有常，业无变" 很重要。作为修行人，行为不要多变，身体也要稳重，住于一处好好修学，最终才会学有所成。否则，今天在一位上师那里学个仪轨，念几遍就舍弃了，又寻找另一位上师……自己的课程、仪轨、行为，经常换来换去，这样恐怕意义不大。其实，能在一位上师面前、在一个寺院里长期发心，这是一种成就。人生本来不长，所以要选择最有意义的发心，发心时间也不能太短，这是我自己多年的经验。尤其在为众生、为佛教发心时，不要今天在这个部门，明天换一个，过段时间又换一个，这样心态不稳就不好。

不管出家人还是居士，做人还是要稳重，这方面的功德，《二规教言论》中讲得非常清楚。我看现在很多道友不稳重，这是你们最大的毛病。昨天我翻了八年前的电话簿，感觉有些学佛的人变了，包括

心态、修行有着翻天覆地的变化，这很可惜！你选择好一个法门之后，一生中没必要变来变去，十年前是学这个，二十年后还是学这个，一门深入很重要。所谓一门深入，也并不是只看一部经典、只学一个法，而是你所着重的法不要轻易改变。我有时候觉得自己还可以，二十多年前的课诵，现在仍然天天念。以这种方式，自己所学的知识会用得上。

事虽小　勿擅为
苟擅为　子道亏

虽然是很小的一件事情，也不要不经父母同意就自作主张、肆意妄为。如果随随便便去做，将有损于子女的本分。

做孩子的，大大小小的事情都应问过父母，如果自认为有学问了不起，就擅自做主、随心所欲，这是不合理的。有些人觉得："我现在是知识分子，父母又没读过书，问他干嘛？这个老糊涂懂什么？" 其实不是这样。父母的社会经验丰富，尤其有道德修养的，我们去问他，他会有好的建议。佛教的《善生经》中也说："凡有所为，先白父母。" 凡是你要做的事情，先应呈白父母，看能不能做。如果接受了父母的建议，后果肯定非常好，否则不经父母同意就去做，很容易 "不听老人言，吃亏在眼前"。俗话说："老人走过的桥，比我们走的路多。" "老人吃过的盐，比我们吃的饭多。" 别看有些老人没有文化，但他吃的苦很多，社会阅历相当丰富，你若去问他一些事情，就会知道这非常有必要。

所以，子女不要擅自做一些事，尤其是造罪业，假如觉得 "这只是小罪，造了也没什么"，那问题就很严重了。《贤愚经》云："莫想诸罪微，无害而轻视。" 三国的刘备在离世前，也给儿子留下教言说："勿以恶小而为之，勿以善小而不为。惟贤惟德，能服于人。" 不要

因为罪业小就随便去做，也不要因为善业小而不去做，只有具贤明、有道德，才能让人信服、于人有利。

因此，我们平时在生活中，处理各种问题时，应经常请教一些有智慧的老人、有智慧的上师。他们的教导与指点，肯定会对自己有用。

物虽小 勿私藏
苟私藏 亲心伤

虽然是非常小的物品，也不要因为它小，就背着父母私自藏起来。如果偷偷地占为己有，会让父母感到伤心、难过，也会有损你的道德。

这一点，每个人在日常生活中都要注意。有些人可能是习惯了，对别人的东西随便拿、随便用，这不太好。尤其是一些小孩，随便用别人的笔、拿别人的本子，虽然这事很小，但习惯了以后，对一些大的财物也会不在乎。当今社会，这样的现象比比皆是，很多人对公款公物，私自占用也觉得没什么、无所谓，顺手牵羊也就拿走了。

有些人甚至对僧众的财产也这样："这是常住的、寺院的，没事，可以随便拿。"但这是不是你的？如果不是，就不能装进自己的口袋，否则，来世的因果非常可怕！佛经中的很多公案，大家也应该清楚，有些人只用了僧众一点财物，就无数劫在恶趣受苦，至今仍然不能解脱。

然而，有些人是习惯了、不好改，只要看到喜欢的东西，就偷偷地塞进自己包里。我一个亲戚即是如此，每次到别人家，见到自己想要的，连个招呼也不打，藏着就拿走了。所以他一来，我就比较害怕，虽对那些东西不执著，但心里不舒服。说他偷吧，也不算，有时是公开拿，但有时我也不知道。因为是亲戚，又不好说，很麻烦的。这就是从小养成的习惯。有些道友可能也是如此，这样很不好。如果你要借别人东西，就应该说："这个我借一下，可不可以？"如果你想要，

那就说："这个给我可不可以？"当面说清楚好一点，否则也是人格出了问题。

所以，大家做人要有礼貌、懂节制，甚至对不合理、不如法的，看也不能看，听也不能听，做也不能做。古人言："非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。"可现在人恰恰相反，对于不合礼教的，又要听、又要看、又要说，更要去做。这个社会确实已经乱了，想一下子改变过来，非常困难，因为人们都习惯了。北宋时期有个人叫张乖崖，他发现一个小官从库房里拿小钱，就狠狠地责备他。小官不以为然："才一文钱而已，不足道也。"张乖崖说："一日偷一钱，千日偷千钱，时间长了，绳子能锯断木头，水能滴穿石头。"由此可以推知，小的恶习渐渐扩大，最后也能毁坏整个世界。

因此，我们每个人，出家也好、在家也好，自己的不良行为，应当尽量改正。而身边的孩子，也要让他接受这种教育，以令其逐渐成为一个有用之才。在此，呼吁大家尽量挽救下一代，否则，他们有智慧却无德行，今后在社会上将寸步难行。倘若这种无德的智慧付诸于行动，对社会不但无益，反而有极大的损害。我们不愿意看到那样一个社会，所以希望每个人能自觉遵守道德规范，慢慢散发出慈悲和爱的光芒，到那时，大乘佛法也就能在世界上弘扬开来了！



第三课

现在正在讲“入则孝”。前面讲了要如何孝顺父母，下面接着讲：

亲所好　力为具
亲所恶　谨为去

凡是父母所喜爱的，子女应尽心尽力去成办；凡是父母不喜欢的，子女应小心谨慎加以排除，不要去行持。

由此可见，古人对父母的尊重非同一般。相比之下，现在的孩子想什么就做什么，不随顺父母的心意，根本不考虑父母乐不乐意。你们也想一想：从小到现在，自己是否维护过父母的心？可能我们所做的，多数是父母不喜欢的事，而父母喜欢的，恐怕成办得很少。虽然有些是无能为力，超出了自己的能力范围，但有些是可以去做的，只因从小没有这种概念，不觉得父母是至高无上的对境，也就没有去尽力而为。

在古代，孝顺的孩子绝不会这样，只要是父母喜欢的，他们会想方设法满足父母。三国时期有个人叫陆绩，他特别孝顺父母。6 岁那年，一次他到袁术家里做客，袁术命人取出蜜橘招待他。但他没吃，而是悄悄藏在怀里。后来他向袁术行礼告辞，叩头的时候，怀里滚出三个蜜橘来。袁术大笑道：“你吃了不够，还要拿呀？”他回答说：“我没见过这么好的蜜橘，舍不得吃，想拿给母亲尝尝。”袁术听了大为惊讶，心想一个 6 岁孩儿便懂得克制自己，孝敬长辈，实在难能可贵。他感叹道：“小陆郎有这样的品德，来日必成为报效国家的栋梁!”的确，据有关历史记载，陆绩长大后对国家的贡献相当大。

其实父母如果有德行、有修养，子女按他们的想法去做，肯定不会错。有些年轻人觉得：“父母都老糊涂了，又没有文化，问他绝不

会有好主意。”这个想法是错误的。昨天讲了，老年人是有远见的，而且对子女很关心，以善心出的主意必定有价值。所以，我们做事应该先看父母的心意，父母所讨厌的，尽量不要做，这样对你方方面面也有好处。

晋朝有位将军叫陶侃，他小时候死了父亲，母亲把他含辛茹苦养大。母亲对他管教很严，有什么过错，从不轻易放过。他二十几岁时，在县里当小官，专门监管渔场。一次，他派人将一坛腌鱼送给母亲品尝。母亲推知是公家的东西，不但没享用，还令差役把它带回去，并附了一封信说：“你做官，随便拿公家的东西给我，不但没有叫我高兴，反而叫我替你担忧。”陶侃见信后，羞愧万分，从此终生不忘母亲的教诲，再也没有贪污过，成了晋朝著名的清官。可现在的社会，父母即使不让孩子贪污，甚至再三地规劝，恐怕孩子也不理睬。这样一来，孩子将来势必要感受痛苦。

所以，古代做人的道理，我们非常值得学习。尤其是在家人，不管处于哪个社会阶层中，对自己行为都要有约束，做什么之前，应常听取长辈的意见，其实这就是孝顺。我们尽孝于父母，不仅要在物质上孝养，还要听从他的教诲，这一点很重要。

通常来讲，孝养父母的方法有很多，归纳而言则有：养父母之身、养父母之心、养父母之志、养父母之智。

一、养父母之身：想尽办法照顾父母身体。父母生病了，要为他看病；冬天也好，夏天也好，应该多关心他的健康。

二、养父母之心：平时要随顺父母，经常给予安慰，多跟他说说话，去了远方时，偶尔打个电话回去……就算是出家人，也不能因为出了家就不理父母。既然你能给施主常打电话，为什么不能跟父母联系？父母时时刻刻挂念着你，那种关心和担忧，任何人也无法与之相比。所以，要养父母之心，就应尽量随顺他的想法。

三、养父母之志：子女的行为，不要让父母失望，如果自己道业增上、行为如法，父母也会觉得面上有光。如《孝经》云："立身行道，扬名于后世，以显父母。"有些道友刚出家时，父母觉得极没面子，在亲友面前抬不起头来，后来孩子成了法师，钱多多有了，众人也非常恭敬，每天生活在掌声和鲜花中，父母就慢慢站出来了："他是我的儿子！""她是我的女儿！"自己也跟在后面，不像开始那样天天反对了。相反，假如孩子不争气，父母在众人面前就会羞愧难当。

四、养父母之智：不但要在以上各方面关心父母，还要长养父母的智慧。父母如果智慧低劣，老了就会觉得活着没意思，此时，我们应给他讲一些佛法的道理，让他有正确的追求目标；即使他不愿学佛，也应从精神上给予安慰。

人老了以后，常常会患得患失。孔子曾说："少者戒之在色，壮者戒之在斗，老者戒之在得。"这是少年、壮年、老年时期的三大祸患：少年时血气未定，要戒除对美色的迷恋（一旦沉迷于此，整个前途就毁了，求学的最好时光也荒废了）；人到了壮年，血气方刚、好勇斗狠，要戒除与人争斗；等到老年，血气已经衰退，要戒除贪得无厌。有些老人总觉得："我有钱多好啊，有个好房子多好啊……"始终落在"得"的欲望中，所以要劝他们放下来，有吃有穿就可以了，不要对世间太执著。尤其是学佛的人，应一心只念阿弥陀佛，过一种无忧无虑、轻松自在的生活。其实，人老了，子女对他的正确引导很重要，若能如此，父母的身体虽已衰败，但心仍会处在快乐之中。

从前，孔子带弟子去游泰山，路上看见一位衣衫褴褛、年近百岁的老人，快乐地坐在路边自弹自唱。弟子看着这个老人，有点不解地问："你为什么这么高兴？"老人说："许多事让我高兴啊！天地万物中，人最为尊贵，而我有幸生为人；人的寿命有长短，有些人一生下来就死了，而我现在活到了九十岁……"孔子听后，说："他确实是明

智之人。"

与之相比，现在很多老人一直等死："早点离开多好！孩子不管我，亲友讨厌我，谁都嫌弃我，什么时候死啊！"其实这不明智。尤其是学佛的人，你多活一天，就能多行持一天善法，故当珍惜现在的时光。《别解脱经》云："多闻于林间，居至老安乐。"意思是，广闻博学的修行人晚年去往林中，无有任何牵挂，该享受的也都享受了，因此他越老越安乐，如《月灯三昧经》中所形容的："游行世间犹犀牛，如风行空无障碍。"真正修行好的人就是这样，晚年时自由自在、潇洒快乐。可是现在的老人，由于没有以佛法调心，也没有儿女的关爱，生活特别孤独，相当痛苦。

所以，你们如果关心父母，最好以佛法来引导他们。藏地的很多老人，临终时一直念观音心咒、念阿弥陀佛，从表情上也看得出来，他们是极其的快乐。而一个人如果不学佛，老年时会很可怜、很无助。

当然，有些道友也不要觉得："我以前劝过父母一两次，但他们刚强难化，实在没办法，以后我再也不管了。"不应该这样。对于父母，第一次劝不成功，要第二次；第二次不成功，要第三次……慢慢地，他们不但会学佛，还有可能会出家。不过，有些老人出家的话，威仪不一定如法，毕竟一辈子穿在家衣服，到了迷迷糊糊的时候，才穿上出家僧衣，所以可能不太整齐。但即便如此，他们看起来也很慈悲。

因此，对父母关心很有必要。听说有些人不但不关心父母，还恶狠狠地骂父母，要他们跪在面前，甚至拿绳子捆起来，用脚踢。不知道是真是假？如果真是这样，你肯定没办法修菩提心，更不用说密法了！菩提心要求将一切众生当做母亲，而你现在把母亲捆在面前，那对一切众生怎么发菩提心？再怎么修，阿底峡尊者的七种教言[3]也没办法生起！

[3] 阿底峡尊者的七种教言：知母、念恩、报恩、悲心、慈心、胜解信、生起。

这是天生的吗？不，是教育的问题。自从传统文化被“革”了“命”，长久以来，虽有一部分有志之士想将其恢复过来，可因涉及面太广，谁也无法力挽狂澜。因此，现在与我同龄的人，大多数对传统文化一无所知，自己所学的都是西方科学文化。但西方的有些东西，对很多民族来讲，危害性还是比较大。

像我们藏族，本有非常好的大乘佛教理念，但很多年轻的藏人却把它抛弃，去学汉族现在的行为。而汉族人也可怜，在民族传统中，虽不像藏地这样，大乘佛教的慈悲已融入生活的点点滴滴，但儒教思想所强调的为人处世还是很好，可如今也被完全抛弃，去向西方学习。那西方怎么样呢？不过是数百年的历史。所以我们从西方学来的东西，说实在，许多并不是很有价值。

现在一些学者将东西方的文化对比之后，认为：西方以自我价值为中心，因为过于自我，进而导致竞争、斗争、战争、世界末日。从年龄上看，西方的童年是天堂；中年是战场（西方竞争激烈，确实很像战场，成家立业之后非常辛苦）；老年是坟墓（由于人们彼此没有仁爱、关怀，人老了就被送进养老院，虽有物质上的照顾，但精神上非常空虚，跟进了坟墓没有差别）。而在中国古代，童年是积福；中年是造福；老年是享福。汉地本来有这样的传统文化，可如今却被统统舍弃，反而认为西方的文明很先进，自己的文化消极落后，是封建糟粕、教条主义，进而加以践踏。结果到了后来，他们自己也非常迷茫，虽然物质发展跟得上时代，但精神上已完全失去了自我，这就是全盘西化的弊端。

其实，看到藏地的大乘理念被抛弃，藏人纷纷效仿汉人的生活习惯，种种现象惨不忍睹，我们很悲伤、很难过，但也没办法。你们有文化、有能力的人，平时除了吃饭穿衣，也应该看看当今的世界，看看身边亲友的行为，看看古德先贤的教言……只有看了、对比了，才会发现：佛法是全世界唯一的如意宝，它所揭示的真理，任何宗教都

无法同日而语。现在我们也正在学儒教思想，从中也看得出来，这里面有时虽有利他，但范围很小，不管从时间还是空间，都要由大乘佛法来补充才完善。这并不是自赞毁他，事实就摆在眼前，谁都可以看得到。

你今生就算没有因缘学佛，也应当掌握为人处世的道理，这在儒教思想中讲得很清楚。然而遗憾的是，即使是这些，现在人也一再践踏，更不要说落实到生活中去了。

身有伤　贻亲忧
德有伤　贻亲羞

当我们身体受到伤害，最担心的莫过于父母，他们会忧心忡忡、牵肠挂肚。《大圆满前行》里讲过：孩子生了重病，父母宁愿以死相代。而父母最大的期望，无非是孩子将来有一番成就。如果我们非但做不到，反而还有品德上的瑕疵，一定会让父母蒙羞受辱，甚至活不下去。

“身有伤，贻亲忧”：孩子的身体是父母给的，父母把孩子的身体执著为自己的身体，所以为了父母，我们也应该保重自己。《孝经》云：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”意思是，我们的身体、头发、皮肤，皆为父母所赐，必须要珍惜它、爱护它，不能轻易毁伤，这是孝的开始。

有些人喜欢跟别人打架，但你不考虑自己，也应该考虑父母，一旦你损伤了身体，甚至离开了人世，父母肯定特别伤心。世间上常有人说：“我为了你而活着，一旦你有个三长两短，那我怎么办？如果你掉了一个指头，那我怎么办？”——那你就吃下去嘛！（众笑）这些语言表面上关心你，但能不能做到也不好说。可是父母的话，不管孩子怎么样，都特别特别地执著。

所以，我们为了父母，或按大乘教义来讲，为了天下一切老母有情，也应该爱惜自己的身体。诚如《中观四百论》所言[4]，身体虽是不净的臭皮囊，但为了利益众生、为了个人修行，还是要保养它，应该好好地吃饭、睡觉，生活上要有规律，平时也要活动活动。所谓活动，是想“活”就要“动”一动，不动就活不了。有些道友始终不愿意动，这样不行。最近我们要求每天磕一百个头，从佛教角度而言，此举功德不可思议；从另一个角度而言，这样活动对身体也有好处。这一点，很多道友应该深有体会。

同时，平时吃饭、睡觉要有规律。除了特殊情况外，包括发心人员也不要熬夜，否则，为了工作熬一次夜，三四天都补不回来。因此，有智慧的人，吃饭、睡觉都会有规律。尤其是睡觉，从医学角度来讲，童年要睡八九个小时，因为身体、内脏正在成长，睡久一点很有帮助；中年睡六七个小时就够了，这也是国内外医学机构所证明的；老年人一般睡也睡不着，五六个小时就可以，应早起念佛，不要一直睡懒觉。所以，在小的时候睡得最多，然后越来越少……到一百岁可能就不用睡觉了。

每个人睡眠习气不同，有些人特别爱睡懒觉，有些可能有另外的原因，但不管怎么样，不应一味贪著睡眠。有些人把事业、修行等有意义的事情全部放下，每天就是吃饭、睡觉：早上醒了，爬起来吃顿饭，吃完后再睡一下；睡到中午吃点饭，之后又躺一会儿；到了晚上，吃了饭就更不用说了。萨迦班智达曾说，人的一半时间是在睡眠中度过，但极个别的懒惰者恐怕还不止。

总而言之，为了父母、为了天下众生，我们要保重身体，不能让它有缺损。否则，一旦你真的病了，刚开始还有人关心，看望的人也多，但若病个一年半载，看的人会越来越少，两三年后谁也不管你了。

[4] 《中观四百论》云：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。”

所以，为了自己也要爱惜身体，平时的保养很重要。当然，我自己就是病人，给你们讲这些道理，可能很多人偷偷讥笑：“您若真有这种常识，为什么不用？”其实我身体也不算很差，还可以，我对它还是充满信心！

“德有伤，贻亲羞”：不但身体有损令父母担忧，我们的道德若有缺失，父母尊长也会特别难过。就像一个道友的行为不如法，这个班的法师会非常不好意思；一个学生做得不好，老师也会觉得很没面子，甚至有些从此不敢见人。2000 年，美国有个士兵奸杀了一 11 岁小女孩。这则新闻在全世界曝光后，他的家人一直生活在痛苦之中，父母不得不更换了家中的电话号码，甚至暂时离开家到外躲避，以免听到邻居的议论和调查人员打来的问询电话。对他的恶劣行为，家人感到非常难以理解，他的哥哥说：“我们没想到他会做出这种事情！”

反过来说，一个孩子如果很有出息，父母也会感到非常欣慰。有些子女，也许是教育的原因，也许生来如此，对父母特别孝顺。以前我去炉霍宗美乡的一所学校，那里有位老师，他为了照顾母亲，至今没有成家。他母亲从 1990 年开始生病，一病就病了 18 年，16 年中像块肉团一样卧床不起。但他对母亲十分爱护，一天也不离开母亲身边，上午、下午到学校教书，其余时间就回去照顾她。不知他母亲是什么业力，死也死不了、活也活不成，尤其是到了晚上，一直痛得大声惨叫，他只能紧紧抱着她……就这样，16 年中对母亲不离不弃、关怀备至，我们学大乘佛法的人恐怕也很难做到。我去他家时，给他母亲念了点经。当时我看了很难受，也很感动，觉得这个人的行为应该得奖。现在有些“感动中国”的得奖者我都不感动，因为他们的行为很小，只不过通过其他方式扩大了；而他真的让人感动，只是没有被发现而已。

所以，子女对父母关心很重要。在我们学院，有些道友的父母也

在这里，我想你们肯定会关心他，这是责无旁贷的。不过也不好说，毕竟每个人的性格不同。当然，父母也不要觉得："我非常伟大，你一定要孝顺我！"其实你自己想一想：你以前孝顺过你父母没有？如果没有，那你的行为可能已传给下一代了，因为父母怎么教，孩子就会怎么学。

这次学了《弟子规》，希望很多人对父母的关心有所提升，从现在开始，这方面要下功夫。假如你听了这么多法，行为上一点改变都没有，那意义不是很大。

总之，孩子行为不如法，则是父母的羞耻；孩子若有所成就，父母会觉得自豪。黄檗禅师也说："一子出家，九族生天。"我们藏地就是如此，家里有一个人出家，大家都觉得光荣，父母也到处宣扬："我儿子出家啦，在寺院里面！""我女儿当觉姆啦！"可汉地有些父母不敢说，明明子女在寺院里求学，却跟别人撒谎："我儿子在中国有限公司上班……"

亲爱我 孝何难
亲憎我 孝方贤

"亲爱我，孝何难"：父母特别关心我、呵护我、疼爱我，好吃的让我吃，好穿的让我穿，好玩的给我玩……那如果父母老了，满面皱纹、白发苍苍，体力、心力大不如前，我孝敬他们是天经地义的。

"亲憎我，孝方贤"：父母如果憎恨我、讨厌我，经常打我、骂我，甚至折磨我，那是不是要报复他，拿绳子把他捆起来呢？也不能。父母对你再怎么不好，还是要以孝道为先，毕竟父母对你有生育之恩、养育之德，这是无法用语言描述的。《诗经》中云："哀哀父母，生我劬劳……欲报之德，昊天罔极。"意思是，我可怜的父母啊，生我、养我多么不容易，而想要报答他们的恩德，这种恩德就像天一样浩瀚无

际、广大无边。所以，无论父母对你如何不好，一想到他们的生养之恩，还是要尽子女的孝道。

从前，舜的母亲死得早，父亲和继母讨厌他，多次想杀他。但舜很聪明，每次父亲让他做事，他马上赶到；而准备杀他时，就逃走了。一次他往粮仓里装粮食，父亲觉得有机可乘，便取下梯子，在下面点火想烧死他。幸好他有两个斗笠，就把它当翅膀，飞了下来。（这在小孩子的图画书里有，画得很好看。）后来父亲让他挖地洞，他知道是要杀他，就提前备了一个暗道。当挖到中间时，父亲和另一个儿子开始填土，想把他活埋，结果他从暗道出来了。这种事虽遭遇过多次，但舜并没有认为："你天天想杀我，所以我要报仇。"他始终逆来顺受，以真诚孝心对待父母。后来尧知道了，认为舜有继承王位的德行，就把王位传给了他。

所以，不能因父母对自己不好，有机会就想伺机报复。以前有两个比较厉害的人，在"文革"之前，一个人天天打另一个；而"文革"期间，受欺负的人就开始算账：以那个人的方式、说过的话，一笔一笔地跟他清算。我们对父母不能这样。即使父母以前天天用棍棒打你，但当他老、弱、病、残了，也不能在他身上讨回来。

其实，尧舜禹的仁爱之举，我们每个人都可以做到。孟子曾引用颜回的话说："舜何人也？禹何人也？有为者亦若是。"意思是，舜是什么人？禹是什么人？和我一样都是人，他们能做到的我也能。同样，我们佛教徒也要常想："佛何人也？菩萨何人也？有为者亦若是。"佛也是人，菩萨也是人，他们以顽强的毅力超出俗类，获得不可思议的智慧，我们同样也可以，我们和他们不同的，只不过是习气罢了。所以，每个人要有这样的勇气。

这些讲完以后，希望大家还是要有改变。以前对父母不好的，现在一定要转过来。若还转不过来，那听法就没有用了，真正是"刚强

难化”！

亲有过 谏使更
怡吾色 柔吾声

“亲有过，谏使更”：假如父母的言行举止有过失，比如天天打麻将、喝酒、吵架，从尽孝的角度而言，子女应好言劝他终止不良行为，但不能语言犀利、态度蛮横。那天我听一个年轻人说：“今天我父亲做的事很不对，我就把他狠狠痛斥了一顿。”好像自己很英雄、很了得，其实这是不合理的。父母毕竟是父母，要以柔和的语言来规劝，即使因看法各异，父母不一定接受你的观点，也应该婉转地给他讲道理。

讲的时候要“怡吾色”，表情上和颜悦色，而不要怒目相视，用仇恨的目光盯着他。本来老年人就可怜，心很脆弱，胆子也小，稍微说重一点就无法接受，跟年轻人完全不同，所以劝谏父母时，要注意自己的态度。

还要“柔吾声”，声音上柔声细语，不能以粗暴的语气责骂他，应该用含蓄、委婉的语言，慢慢地让他接受。

《入菩萨行论》云：“出言当称意，义明语相关，悦意离贪嗔，柔和调适中。”我们说话时，要契合对方心意，意义当清晰明了，言语要前后连贯，内容要令人喜悦，远离贪爱嗔恨，音调快慢适中。所以，我们平常跟父母说话时，纵然表达的意思很尖锐，态度上、语气上也要柔和。

古时候有个孩子叫孙元觉，从小孝顺父母、尊敬长辈，可他父亲对祖父却极不孝顺。一天，他父亲忽然把年老病弱的祖父装在筐里，要把他送到深山里扔掉。孙元觉拉着父亲，跪着哭求不要这样，但父亲不理。他猛然间灵机一动，说：“既然父亲要把祖父扔掉，我也没

办法，但我有个要求。”父亲问什么要求，他说：“我要把那个筐带回来。”父亲不解道：“你要这个干什么？”“因为等你老了，我也要用它把你扔掉。”父亲一听，大吃一惊：“你怎么说出这种话！”孙元觉回答：“父亲怎样教育儿子，儿子就会怎样做。”父亲想想，就没敢按以前的想法去做，赶紧把老人接回家赡养。

所以，即使父母做得不对，性格难以沟通，子女还是应以婉转的语气劝说，没有必要吵架。有些家庭一吵架，简直是“烽烟四起”，谁都不想呆。我小时候就见过这么一家人，一进他们家，就有种难以忍受的气氛。因此，帕单巴尊者说：家人就像集市的过客一样，切莫恶语相向[5]。你们看看从小到现在，家里多少人已经去世了？将来又要离开多少？所以，人和人只是暂时的集聚，不应该互相争吵。（发心部门的道友也是如此，能聚在一起是种缘分，何必为了一点小事而吵吵闹闹？）

在暂时的集聚中，父母跟子女的关系非常特殊，这个若搞不好，还想度天下无边的众生，就根本别提了。试想，你对亲生父母都是如此态度，那其他众生跟你毫不相关，又怎么把他们观成母亲？所以，修菩提心的话，首先要念父母之恩，知道了他们的恩德，才清楚该怎样对待众生。这是非常关键的问题！因此，大家一定要尊重父母，假如他们已不在了，就应该好好地忏悔：“父母啊，您还在世该多好啊！我一定重新做人，我给您磕三个头……”



[5] 颂云：“夫妻无常犹如集市客，切莫恶语争吵当热瓦。”

第四课

《弟子规》的内容，主要分六个部分宣讲，现在正在讲“入则孝”。

孝顺父母，对在家人、出家人都非常重要。如果不孝父母，不但不具备世间的人格，也生不起出世间的大乘菩提心。佛教中不管哪一派，在修菩提心时，皆会提到众生都当过自己父母，当父母时是如何疼爱自己，以此让修行人生起感恩之心。所以，古人的这种传统思想，我们一定要重视。只有重视了，许多美德自然而然会积聚，护法、非人、天神也会护佑你，这在《二规教言论》中已经讲过。

现在有很多人，对这些传统美德不屑一顾，甚至肆意践踏，这看似个人的行为，但却是整个人类的悲哀。我们很想改变这种现状，但自己的能力毕竟有限，因而，希望更多的人能来关注这些。

当然，这一点也要从自身做起。古人提倡一日三省，现代人却少有这样的观念，所以今人和古人在很多方面差别比较大。尽管当前科技突飞猛进，交通发达、通讯便利，生活远远超过古人，但从另一个角度看，人的基本道德日益沦丧，眼花缭乱的事物让人玩物丧志，好多东西全是欺惑我们的，若真正去了解、去观察，人们特别希求的对境，有价值的十分罕见。因此，现代人不应盲目地一味往前奔，在展望未来的同时，也要回顾一下古人的足迹，了解一下人类所走过的漫长旅程。

鉴于此，学习传统文化很有必要。尤其是我们结合佛教的教义加以传讲，这两种不同的宗教文化可以进行对比。有些人觉得儒教跟佛教完全一样，只是名称不同而已，对此我们只能说：你还需要再三地、更细致地去了解。

谏不入 悦复谏

号泣随 挞无怨

“谏不入，悦复谏”：谏，是规劝。子女若看到父母的行为做得过分、极端，与世间道德、佛教教理不相合，则应用温和的语言劝他改正，不能粗言粗语、大发雷霆地跟父母吵架。

在劝的过程中，父母如果固执己见，不肯接受劝谏，那是否劝一两次就放下呢？不能这样，应以悦意的态度一而再、再而三地反复请求。若能再三规劝，明智的父母还是会接受的。比如我们这里有些道友，自己学了佛以后，把所学的知识跟父母不断地交流，最后父母也能理解。

即使父母实在不听，那也不能跟他争吵，甚至把父母捆起来：“你听不听？承不承认？不承认，我把你憋死！”不能这样。应该跪在父母面前“号泣随”——号是大声哭，泣是小声哭，要哭着劝请。

以前，李世民在年轻时，天下很乱，他常陪同父亲李渊一起打仗。一次，李渊决定连夜拔营，攻打另外一个地方。李世民从各方面分析后，认为可能有埋伏，肯定没办法成功，就再三劝阻父亲。父亲不采纳他的建议，眼见整个军队就要拔营了，李世民在军帐外面嚎啕大哭。李渊见儿子哭得那么伤心，所分析的道理又比较中肯，于是及时停止了进攻行动。之后李渊与儿子李世民，平定了各地的贼寇，奠定了唐朝的基业。

所以，如果为了父母，子女再三地劝谏，甚至伤心地大哭，父母很可能为之动容。退一步说，即使父母不肯听，反而还狠狠地打你、骂你，自己也要“挞无怨”，不能有任何怨言。可现在的年轻人不是这样，父母还没有打到身上，只是眼神稍微有点不对，他就会恨得咬牙切齿，獠牙毕露，像魔王一样，最后父母都不敢看他了。这样的人，在敌人面前低眉顺目，在父母面前却嚣张跋扈，真的特别可悲！

在古代，父母再怎么责打，子女都会打不还手、骂不还口，规规

矩矩、恭恭敬敬地接受。如孔子的弟子曾子，非常孝顺父母。一天父亲把他打得非常厉害，但他就跪在地上受罚，也不逃避，可身体承受不住，便晕倒在地，过了很久才苏醒过来。他一醒过来，就到父亲面前问：“刚才孩儿犯了大错，让您费了很大的力气来教训我，不知您身体有没有不舒服的地方？” 路人见后，觉得他非常了不起，回去就告诉了孔子。

孔子听后很不高兴，对弟子说：“曾子犯了一个大错误。他父亲用那么大的棍棒打他，他却不知爱惜自己身体，轻弃生命直接去承受父亲的暴怒，就算死也不回避。倘若他真的死了，那不是陷父亲于不义吗？哪有比这更不孝的呢？”

可见，“挞无怨”也要用智慧来观察，该避开的要避开，所谓“小杖则受，大杖则逃”。孔子又说：“你们知不知道舜的故事？父亲要他做事，他就及时地侍奉在侧；但要杀他的时候，却没有一次能找到他。父亲用小的棍棒打他，他能承受的就等着受罚；可如果是大的棍棒，他就先远远避开。这样，他父亲没有犯下为父不慈的罪过，既保全了父亲的名声，舜也极尽自己孝子的本分。”

然而，现在的年轻人，父母如果拿一根木棒，他可能拿一根铁棒，等着跟父母较量：“你打我一棒，我就打你两棒，看谁的忍耐力强。”所以，大家一定要学古人的教言，对父母始终保持恭敬之心。孔子云：“事父母几[6]谏，见志不从，又敬不违，劳而不怨。”侍奉父母的过程中，见父母有不对的地方，要委婉地劝说他们。如果父母不采纳你的意见，还是要对他们恭恭敬敬，不能违抗，替他们操劳而不怨恨。相比之下，现在的人对父母就像对待平常人，父母若对自己不好，长大以后还要报复，这是非常不孝的！

所以，每个人应该要了解：到底该以什么方式对待父母？现在很

[6] 几：音 jī，轻微、婉转的意思。

多人，从小没有受过孝的教育，很容易把父母当作一般人。在这种环境中长大的子女，可能犯过无数错误，没有做到的也很多，等到想报答父母恩德时，父母可能已离开了人间，正所谓“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”。这句话，其实源于一个典故：当时孔子带弟子出游，忽然听到有哭声非常悲切。孔子说：“快走，前面有贤人。”到后一看是皋鱼，穿着粗布衣服，拥着镰镐在道旁哭。孔子问：“你又没什么丧事，为何哭得这么悲伤？” 皋鱼说：“我有三个过失啊！我少时好学，曾游学各国，而把父母放在次位，这是第一个错误；为了我的理想，再加上侍奉君主，没有很好地侍奉双亲，这是第二个错误；与朋友交情深厚，稍微疏远了亲人，这是第三个错误。如今我想报答父母之恩，可父母却不在了，所以内心悔恨不已，才失声痛哭起来。”孔子听后，对弟子说：“你们要以此为戒啊！”听了孔子的话，十分之三的弟子都告别孔子，回家赡养父母去了——我讲完《弟子规》后，会不会很多出家人也想回去？有些人的父母已经去世，有些人的父母虽还健在，但不知道你们怎么孝敬。

实际上，要想孝敬父母，以佛法来利益他是最好的。莲池大师说过，孝有三种：孝、大孝、大孝之大孝。

一、“人子于父母，服劳奉养以安之，孝也。”意思是说，做子女的为父母做事情，奉养饮食、衣物等各种资具，这是一般的孝顺。

二、“立身行道以显之，大孝也。”规范自己的道德行为，不违背世出世间的种种规则，好好做人，使父母获得快乐，这是大孝。我们出家行道，虽不能对父母承欢膝下，但也不像一些不肖之子，天天打架闹事，令父母担心。即使自己十年不回去，父母也会认为：“他肯定在寂静地方精进修行，只要他没有死、没有病，不管在哪里，我都非常放心。”所以，出家人虽不能天天守着父母，但我们立身行道、不让父母担忧，这就是大孝。

三、“劝以念佛法门，俾得生净土，大孝之大孝也。”劝导父母一心念佛，若能往生净土，则是大孝中的大孝。所以，出家人不必担心无法对父母尽孝。

我们每个人身边有很多亲友，尤其是对他们的小孩，应当灌输“孝”的教育，使其长大以后懂得恭敬父母。或许有人认为：“孝顺的人，总会恭敬父母；不孝顺的，再怎么讲也没有用。”当然，可能会有这么一部分。但大多数人还是容易受环境的影响，对于他们，就一定要教育。如果没有教育，这些人也许会变得忤逆不孝，而若受了良好的教育，他们会慢慢变得孝顺。所以，为了挽救这部分人，我们应经常强调“孝”的重要性。

亲有疾　药先尝
昼夜侍　不离床

“亲有疾，药先尝”：当父母生病的时候，子女应侍奉汤药。在古代，药一般都是中药煎汤。如果端药给父母喝，孝顺的子女会先尝一尝，看药的温度是否合适，会不会太烫、太凉，或者有没有毒性反应。各方面详细观察之后，再给父母服用。当然，现在的药大多是西药，但这个道理也是一样，要先看看父母的病情，了解所服之药的药效后，才放心地给父母吃。

“昼夜侍，不离床”：子女还应白天、晚上地伺候，不离床边。可现在很多人特别不孝顺，尤其在医院，我每年都去那儿“静修”一段时间，所以对那里的状况比较了解。一次我在成都住院半个月，当时有位老太太，她说自己有两个女儿，但住院期间从没有来看过她。老太太只能到处借钱，自己想办法治病。

其实父母生病时，孝顺的子女应陪着他输液、打针、拿药。但现在人不是这样，对父母好像没有感恩之心，就算偶尔陪父母看病，也

是为了自己的面子，并不是担忧他们的病情。甚至有时候父母病了，子女像对尸体一样，根本不理。还有些有钱人，父母生病就雇人看护，自己什么也不管，整天说“我工作特别忙”、“现在家里离不开”……其实在这个世界上，从世俗角度而言，比父母更重要的事情，是没有的。想想你以前生病时，父母是怎么照顾的？他们心急如焚，半夜把你背到医院，一直衣不解带地看护你，而现在，你能做到吗？

古人对父母不像现在这样，那时即便贵为皇帝，对父母也会细心服侍。如汉文帝刘恒，他就以孝闻名。母亲生病了，他一边要处理里里外外的国家大事，一边还要陪着母亲。吃药的时候，他总是自己先尝，然后再端给母亲；母亲病了三年，他就三年中没有离开，一直在母亲身边照顾。然而现在的人，可能比皇帝还忙，官位比皇帝还高，父母病了也没时间陪，即使偶尔打个电话、去看一看，也是呆一个小时就走，父母死了也没人管。有时连亲友都看不过去，但也没办法，因为他内在没有孝心，别人再怎么说也没用，就算偶尔为了顾及面子，去看一下父母，也是心不甘、情不愿的。

因此，古人的传统美德，我们有责任传给现在人，尤其应该让小孩子学习。北京有个 10 岁的小学生，母亲生病了，他一直照顾着，最麻烦的一些护理，也是他亲自去做。很多人问他：“为什么你能这样？”他回答说：“学校里老师讲《弟子规》时，说‘昼夜侍，不离床’，所以母亲生病时，我应尽心尽力地照顾。”像这样从小就有孝心的孩子，长大之后，毋庸置疑肯定会孝顺的。

其实，我们每个人应该多想想，以前自己生病时，父母是怎么关心自己的。就我而言，在很小的时候，一次半夜生了重病，母亲抱着我连夜翻过很多山，跑到县城治疗。如果是平时，她晚上根本不敢过森林，但为了救我的小命，她一个人就这么挺了过来。对每个人而言，母亲肯定为自己付出过很多很多。想到母亲的恩德，我时而感到很惭

愧，觉得没为母亲做很多事情；时而觉得还可以，母亲来学院出家十五年了，我们从来没有吵过架，我对有些事情看不惯，也是以委婉的语气跟她说，她听懂了也就尽量改，改了，我也放心了。

母亲很聪明，只可惜是文盲，如果她识字，智慧应该超过我，这一点我经常跟她讲。虽然她一个字不认识，但能背诵《极乐愿文》、《普贤行愿品》、《度母赞》等，我小的时候，她就教给了我。所以我始终觉得：一个不识字的人，光凭记忆就能记下这些，是不容易的。母亲平时如果生病，或者需要做些事情，我因为实在很忙，确实也做不了什么，只能上课前去看一下她，有时虽然只有短短一分钟，但她也觉得是种安慰。

如今，无论是佛教徒还是世间人，对父母的孝顺确实不够，尤其在大城市，很多人不但不关心父母，还以冷漠的态度让他们伤心。比如父母因为担心，叫你不要做什么，你不能以温和的语言对他解释，随便一两句就应付了。所以，我们需要一种爱的教育，而这种爱，要在每个人心中生起来。若没有如此，渐渐地，人心会变得越来越可怕。

所以，我们平时对父母照顾很重要。当他们生病了，需要安慰时，哪怕是一句体贴的话，也会让他们很窝心。老年人的心跟年轻人的完全不同，他们非常脆弱，偶尔说重了一点，他受的刺激相当大，而稍微说一句安慰话，就会让他很开心。因此，作为一个人，尤其是一个修行人，对孝顺父母理应值得重视！

丧三年 常悲咽
居处变 酒肉绝

“丧三年，常悲咽”：父母一旦去世了，子女必须守丧三年。在此期间，应当处于追思父母的哀痛之中，不能开开心心、唱歌跳舞，好像母亲死了特别高兴，父亲死了犹如怨敌离开一样，这种态度绝对不

行。

那么，要以何种方式表达你的哀悼呢？

首先要“居处变”：父母死后，自己的住处要尽量简朴，不能奢靡豪华。在古代，子女一般还应为父母守丧。晋朝有个叫王裒的人，他母亲生前很怕打雷。母亲过世以后，他就在墓旁修一个茅棚居住。每逢雷雨交加的天气，他都会跑到墓前，安慰母亲：“不要怕啊，儿子就在这里，一直陪着您！”这是历史上有名的“王裒泣墓”。

其次要“酒肉绝”：以前喜欢喝酒、抽烟、吃肉的，三年中必须戒酒、戒烟、断肉，还要断除歌舞等喜庆活动，行持善法以纪念父母。

“守丧三年”这一传统，藏地跟汉地大致相同。在我们藏地，父母去世之后，子女如果比较孝顺，上等者是三年不过年、不办喜事，也不打扮等；中等者是两年；下等者也要一年。倘若父母刚去世，你就载歌载舞地过年，那大家都会笑你：“看，还有这样的人！父母死了还做这些。”

在藏地，人刚死时，需要念四十九天的经，第二年、第三年为纪念他，也必须念三天的经，即三年中要为亡人念经，这是历来的传统。念经的时间，应在祭日之前，不能在祭日之后。比如，我父亲在今年3月8号去世，那明年3月8号之前，我要为他念经三天；如果条件不允许，念一天也可以。但不管怎样，三年中一定要给他念经。如果第一年念了，第二年却没念，大家就会说：“这家人多不孝顺，连父母的祭祀法会都停了。”

不仅对父母要守丧三年，对上师也应这样。大家都知道，大恩上师法王如意宝辞世之后，我们学院几千个人，三年中没有过年，也没开夏天的娱乐法会，这些活动全部取消。而且，在上师如意宝的法体火化之前，学院所有法师都发愿：三年中不离开学院，一直讲经说法，三年后再决定何去何从。这些是非常有意义的行为。

不但我们藏地如此，印度也有类似的传统。我翻译的《密宗大成就者奇传》[7]中，就有一个护喜的故事：护喜是梅志巴尊者的弟子，从小精通各种学处，后来皈依佛门，依止梅志巴尊者十二年。上师涅槃后，他守护在上师的塔前，寸步不离，每日涕泣，哀哭了整整三年。三年里，万念俱灰的他没对人说过一句话，一心一意地修行。因为他的诚心祈祷，一天上师的加持顿然融入心间，他亲证了觉空无二的境界。三年过后，他前往印度南方利益众生，后来不舍肉身前往地下，进入吉祥之门。直到现在，他还住在非人之处饶益他们。这是多罗那他亲口所述。

因此，不管在汉地，还是藏地、印度，都强调以三年追思父母尊长。这是什么原因呢？以前孔子的弟子也问：父母逝世要守丧三年，时间会不会太长了？孔子答言："子生三年，然后免于父母之怀。"父母对子女不但有生育之恩，而且子女生下来之后，差不多三年的时间内，都是在父母怀抱中长大。父母尽心尽力地照顾你，为你的吃饭、穿衣特别操劳，辛辛苦苦把你养大，为了纪念这一点，父母死后守丧三年并不为过。《孟子》亦云："三年之丧，齐疏之服。"意即守丧要守三年，丧事期间要穿素服。这是中国的古代传统。

但现代人不是这样，父母今天死了，过几天他仍会过年，也许丧事还没处理完，他就到酒吧去唱歌跳舞了。我知道有一个人，她丈夫刚死时，她痛不欲生，说要如何如何，但四十九天的经还没念完，她遇到另一个人，就跟着他跑了。许多人听说后都笑她，但也没办法，人没有道德约束，就会想什么做什么，已经不同于古人了。

究其原因，也是在"文革"期间，因为政治上的需要，号召"批林批孔"、"推翻三座大山[8]"，结果把传统文化看作封建主义大山推倒

[7] 详见《显密宝库 18—圣行集萃》。
[8] 三座大山：封建主义、帝国主义、官僚资本主义。

了。很多人都觉得："父母去世要守丧三年，这是封建迷信，是陈旧落后的行为，现在的新社会、新时代中，这些教条主义没有必要。"于是他们纷纷效仿西方，但学到的多是糟粕，不适合自己的知识，一个个粉墨登场、为我所用，而那些值得借鉴的慈善观念，很多人都学不到。因此，现在这一代人，全是那个时代的受害者，在他们的思想里，传统已经断了，这样一来，人就没有规矩，没有规矩则不成方圆。

故而，要依靠传统以外的方法来约束自己，对我们并无益处。在古代，即使是很出名的人，也都坚守传统。像苏东坡，他父母死了以后，他不顾自己的前程，坚持守丧三年[9]，可现在人绝不会这样。原因是什么呢？我们要值得观察。没有这些传统，汉人将面临什么样的未来？对此也应该考虑。汉地虽不像藏地一样全民信教，但自己也有优良的传统文化，若把这些全部都抛弃，那年轻人该怎么办呢？

丧尽礼 祭尽诚
事死者 如事生

"丧尽礼，祭尽诚"：给父母办理丧事时，一定要依照《礼记》等中的要求，尽到礼节，不可以随便。但尽礼节不是铺张浪费，而是庄严肃穆、诚心诚意。现在某些地方，办丧事特别奢侈，这没有实在意义。形式上的丧礼，不是真正尽到礼节，发自内心才是真正的礼节。此外，父母如果信仰宗教，最好是按照他生前的愿望去做。比如，他是佛教徒的话，就给他念经超度；他若信天主教、基督教、伊斯兰教，也应按照各自的传统来办丧事。这一点很重要！

[9] 林语堂撰写的《苏东坡传》，记载了苏东坡在人生中两次因双亲故去，辞去朝廷委任，在家服孝三年的事迹。第一次，1057 年苏东坡中进士，考取第二名。因母亲去世，苏东坡在家服孝三年。三年后举家迁往京都，后出任朝廷地方官。第二次，1066 年苏东坡参加科举考试，入第三等，授大理评事、签书凤翔府判官。因其父苏辙病故，苏东坡"丁忧"扶丧归故里，服孝三年之后，仍就职原来授予的文官。

“事死者，如事生”：祭拜的时候，亡人虽已远离我们，但仍应像他还在我们身旁一样对待。比如，父母健在时，子女在他面前不敢造次，做事也认认真真、如理如法，那么现在哀悼他的时候，也要像他就在跟前一样谨慎。

从这个偈颂也看得出来，在儒教思想中，人死之后，只是规规矩矩、恭恭敬敬地处理完尸体即可，至于他的灵魂来世感受痛苦还是快乐，因为智慧所限，就不再判断了。如同佛教的声闻乘，他们的观点虽然好，但与中观应成派相比，对万法无法通达无碍，故不能与之相提并论。同样，儒家虽在“孝”方面有它的特点，但却不能像佛教那样，人死后还要为亡人超度或行持善法，以利益他的生生世世。所以在究不究竟方面，大家一定要观察。

而且，儒教的极个别传统，也有一些不好的负面影响。尤其在南方一带，每逢清明就宰乳猪、杀鸡鸭，以此祭祀亡人，这种做法非常可怕！佛经中记载：一次佛陀与阿难在河边行走时，看见五百个饿鬼非常欢喜，一边走路一边唱歌。阿难问佛陀，佛陀说：“这些饿鬼的子孙，正在替它们修福，它们快要解脱苦海了，所以唱歌跳舞表示高兴。”后来又遇到好几百个饿鬼很伤心地走过。阿难又问佛陀，佛陀告诉阿难：“那些饿鬼的子孙正在为它们杀生祭祀，而不肯作福，所以饿鬼身后有火逼迫，故它们在啼哭。”《地藏经》也告诉我们：办丧事不可杀生造业，否则，只会增加亡者的负担和痛苦[10]。所以，后人在祭拜亡人时，对某些传统要以智慧作取舍。

从前有个姓金的人，他吃斋戒杀，非常虔诚，死后魂识附在一小孩身上说：“我因为善业不深，没有往生净土，但在阴间已经很快乐

[10] 《地藏经》云：“阎浮提人，命终之后，慎勿杀害，拜祭鬼神，无丝毫之力，利益亡人，但结罪缘，转增深重。假使亡人，在生修善，应得超升，遇此阳眷杀生，反落恶道，何况不修之人？譬如有人，从远地来，绝粮三日，所负担物，强过百斤，忽遇邻人更附少物，以是之故，转复困重。”

了，来去都很自由。”一天他突然呵斥妻子说：“为什么在我墓前杀鸡祭祀？今天已有人监视我，不像以前那么自由了！”[11]由此可见，人死之后，千万不能以造恶业来祭祀，不然就会给亡人增加痛苦。

现在很多地方流行给亡人烧纸钱，更有甚者，亡人生前喜欢车的，就扎纸车烧给他；喜欢别墅的，就做纸别墅烧给他……此举按佛教的观点来讲，可能无利无害，你给他烧了多少钱，他也不一定能得到。我看过有些地方的纸钱，样子跟一百元人民币相仿，只是把毛泽东的头像换成了阎罗王。但不管怎么样，中阴身会不会真得到这些钱呢？不好说。不过假如你在烧纸钱、烧纸车时，念一些观音心咒“嗡玛尼巴美吽”，那亡人肯定得到利益；如果你什么都不念，光是烧了很多纸，能不能有利也不一定。

在我们藏地，利益亡人有很多方法，如按照仪轨来烧烟烟，进行施食；或者，把亡人的骨头、骨灰带到拉萨等圣地去（以前我们去印度时，法王说把骨灰、头发放在清凉尸陀林很好，当时我们就把活人的东西也放在那里了）。过去有一个时期，藏地很多人死了就埋了，后来宗教稍微开放时，人们又把骨头重新挖出来，做各种超度仪式。

这一点，在汉传佛教的《高僧传》中也有。以前有个道丕和尚，他 7 岁出家，19 岁时长安发生战事，他带着母亲到华山避难，住在山洞里。那时米价很贵，他没钱买米，只得饿着肚子乞食供母。母亲问他：“你吃饭了吗？”他虽饥肠辘辘，但为了避免母亲伤心，总回答：“我已经吃饱了。”他父亲是一位军人，作战时不幸阵亡，母亲很伤心，想把他的尸骨拿回来安葬，就要求道丕去找。道丕到了战场上，只见东一堆西一堆的累累白骨，无法知道哪一具是父亲的。他就日夜诵经，向空中祈祷：“愿依三宝的加持力，让我父亲的遗骨转动。”过了几天，忽然有一具骷髅从骨堆中跳出，摇动了很久。他知道这是父

[11] 见莲池大师的《竹窗随笔》。

亲的遗骨，便把它抱在怀里，带回家去见母亲。就在这天夜里，母亲也梦见丈夫归家，第二天早晨，果然看到道丕背着尸骨回来了。他们随即将遗骨安葬，并按佛教仪式做了超度。

所以，作为子女，父母去世后一定要处理好后事。假如你是出家人，则应为他们做些佛事，把亡人的名字写好，方便时交一些钱，请僧众念经超度，这样对他们利益很大。藏地民间有种说法是："对亡人来讲，念一句观音心咒的价值，远远超过一匹好马。"确实，给亡人一匹马、一辆轿车、一幢别墅，他又用不上，而给他念些咒语或《金刚经》，可令其生生世世远离痛苦，获得快乐。

因此，佛教徒应该这样孝顺父母，这远远超过金钱供养。《三字经》云："人遗子，金满籝[12]，我教子，惟一经。"意思是，别人给孩子留下的是满箱金子，而我给孩子留的，只有一本经书——《三字经》。这部《三字经》，对人的利益会更大。否则，天天都讲钱的话，人心会越来越下劣。美国66岁的投资大师罗杰斯，曾以遗憾的口吻说："现在的中国人，肆无忌惮、不计后果地追求金钱，想用钱来改变家庭、爱情和命运。"其实，把一切寄托在钱上肯定不行，没有孝、没有敬，人类就难以真正立足。所以，钱再多也无法带来快乐，更无法成办今生来世的永恒大乐。故一定要在道德的基础上，学习有益的经论，帮助一切有缘众生，这才是快乐之源！

[12] 籝：音 yíng，指箱笼一类的竹器。

第五课

《弟子规》第一段内容"入则孝"，已经讲完了。现在开始讲第二段"出则弟[13]"，也就是出门以后，如何与兄弟姊妹及外人和睦相处。

对兄弟姊妹应该关心爱护，这种教育要从小抓起，否则，一旦长大后，再扭转会比较困难。所以，这样的国学教育很重要，你们有机会、有因缘时，不管到哪里去，都应把这些内容传递给他人。自己有能力办学校的，更应当强调这些。

现在人这方面的观念非常缺乏，由于过去的迫害比较严重，一下子捡起来难如登天。但不管怎样，我们都要有种责任感，对这些内容除了身体力行、以身作则外，还要在不同地方、不同人群中尽量传授。

这次学习《弟子规》，我们是要求大人先学，先了解传统道德的重要性，之后再传播给子孙。这样做了，有智慧的人应该会思考这些道理，如此一来，也许会对这个时代起一点作用。

出则弟

兄道友 弟道恭
兄弟睦 孝在中

"兄道友"：兄，是兄长，泛指年龄大的哥哥姐姐，应友爱年龄小的弟弟妹妹，不能欺负、打骂他们，甚至抢夺他们玩具以上的东西。

"弟道恭"：弟弟妹妹则要恭敬哥哥姐姐，对他们要有礼貌，不能经常吵架、打架。长幼之间要互相友爱、和睦相处。

我们若回忆自己的孩提时代，由于父母没灌输过这种教育，故这

[13] 弟：通"悌"，应该读成 tì。

方面的观念比较薄弱。如今虽然过了那种年纪，但对兄弟姊妹仍应爱护，而且，这种理念也可用于金刚道友的团结和合上。按照佛教的观点，所谓的兄弟，包括总道友、远道友、近道友、密道友。总道友指所有的众生，远道友、近道友、密道友则是趋入佛教的道友[14]。因此，一切众生都是我们的兄弟，正所谓“四海之内，皆兄弟也”。

过去我总以为，儒教的“四海之内”，指四海之内的一切众生，包括陆地、水里的动物。这样一来，儒教的思想境界就比较高了，因为是兄弟的话，就不能互相啖食，所以人不能吃动物。但实际上不是这样解释。他们认为，只有天底下的“人类”，才是兄弟，“人类”之间才该互相友好，不要发生争斗——当然，如果这样去做，也能消除一些争论和战争。

“兄弟睦，孝在中”：兄弟姐妹若能和合、没有争执，就不会让父母操心，整个家庭其乐融融，所以，子女和睦也是对父母的孝顺。但我们这个时代，独生子女居多，下无弟弟妹妹，上无哥哥姐姐，父母当他是天上派下的小公主、小王子，他自己也觉得“天上天下，唯我独尊”，没人敢惹、没人敢说。在这种环境中长大的孩子，生活能力往往很差，而且，由于没有其他兄弟姊妹，一旦他不孝顺了，父母就会很可怜。古代时一家会有好几个孩子，一个若不孝顺，其他孩子里还有孝顺的，而现在就完全不同了。

关于“兄弟睦”这个道理，历史上有很多故事：唐朝有位副宰相叫李绩，一次他姐姐病了，他就亲自照料她，为姐姐烧火煮粥时，火苗烧了他的胡须。姐姐非常不忍心，劝他说：“你的仆人、侍妾那么多，何必自己这样辛苦呢？”李绩立即回答：“您病得这么重，让其他人照顾，我不放心。您现在年纪大了，我自己也老了，就算想一直给您煮

[14] 远道友是所有佛教徒；近道友是入密乘者；密道友指一位上师摄受的一父之道友，间接说明一坛城所摄一母之道友。

粥，也没有太多机会了。”李绩能这样对待自己的姐姐，实在是难能可贵。

然而在现在人的身上，这种事很难看到了。即使兄弟姐妹病了，有些人也以“我现在工作忙”为借口，让别人替他打电话、发信息；好一点的，会给卡上打点钱，但不可能亲自去照顾。因此，现在的社会退化得很厉害，外在物质条件虽然不错，不像古人一样用瓦罐做饭、住的是土房，可在科技进步的背后，人心不再像古人那么善良了。如果你连兄弟姐妹都不关心，那与自己没有关系的人，就更不会去出手相助了。

在古代，人们把所有人都当作兄弟姐妹，我们现在虽做不到这一点，但至少也要与家人和睦共处。倘若这一分爱都不能付出，那么这个世界将会变成什么样，确实不好说。古人讲过：“爱的感觉，是温暖；爱的语言，是正直；爱的心地，是无私；爱的行为，是成全。”然而现在的人，说还是这样说，但行为上却充斥着自私自利，助人的心少得可怜。

可能你们也听说过，新加坡有一位许哲女士，她不分种族、不分宗教，凡是可怜的人都尽量帮助、护持。前几年她 106 岁时，一位记者采访她：“您为什么对所有人都这么好，都要帮助？”她说：“我哪里是帮助别人？在我眼里，他们都是我的兄弟姐妹。”这种理念，如果放在人类上，那就是儒教思想；如果放在所有众生上，那就是大乘教义。所谓大乘教义，其究竟宗旨就是要以无私的心，关爱天下一切生命。

有时候我们反观自己，不要说大乘教义，就连儒家对父母、兄弟最基本的感情，可能也没有做到，的确值得惭愧。有些人好像突然来到这个世界、跟谁都没有关系一样，对家人始终非常冷漠、不理不睬，这种态度确实不好。假如你有佛法上的境界，泯灭了亲怨分别，通达

了自他平等，那倒值得随喜。可如果没有这种境界，只是像块石头一样麻木不仁、没有感觉，那就成了《二规教言论》中经常呵斥的“无惭无愧者”。

其实，孩童时代建立友爱观念非常重要。如果一个人小时候就懂得尊敬兄长、爱护弟妹，那他长大之后，跟同学、同事、道友相处时，也会帮助并尊重别人。《小学生手册》和《中学生手册》中，都有“尊敬师长”、“团结同学”等字眼，但如何落到实处让孩子们身体力行，很多学校却并不关心。所以我每次去学校时，经常强调：“孩子分数的高低不太重要，重要的是应该做个好人。”

当然，要让孩子做好人，父母、老师都有责任，都值得努力。否则，孩童时代教育不好，长大以后重新再来，那就非常麻烦了。我们可以看到，有些人从小搞不好兄弟关系，后来在单位里待人接物会捉襟见肘；不但如此，倘若他想修学大乘，对天下父母观慈悲心，或者修学密乘，对金刚道友观清净心，就更是举步维艰了。因此，大家应该知道：要想学佛，先要做人，做好人后才能学好佛。

上师如意宝也常讲：对下者应慈悲爱护，对平等者应和睦相处，对长者应恭敬有加。这个教言，与此处的内容完全相同。

财物轻 怨何生
言语忍 忿自泯

对钱财等身外之物，一定要看淡，如果不执著财物，兄弟之间的怨恨争斗就不会产生。除了钱财以外，语言也常成为争斗之因，语言若能包容忍让，别人说了刺耳挖苦的话尽量忍下来，不必要的冲突自然会销声匿迹。

“财物轻，怨何生”：父母教育孩子时，哪怕是一个小小的玩具，也不能让他看得过重。其实，儒教这些少欲知足的道理，讲得非常好。

若没有这些理念，孩子小时候会为了玩具打架；大了会为了钱财杀人。现在社会上这种现象特别多，有些人打麻将仅仅为了五元钱，坐出租车为了省一元钱，就会杀人夺命，非常可怕。若能从小断除对财物的贪执，就会止息很多不必要的纷争。

西汉有个人叫卜式，他弟弟长大成人后，他把家里的房屋田产全部留给弟弟，自己赶着一百只羊，上山放牧去了。十几年后，卜式的羊达到一千只，弟弟却把家业耗尽了，卜式又分出一半羊给弟弟……可见，他是个重义轻财的君子。

现在人若也教育子女不贪财，那孩子将来不管在社会上做事还是学佛，都会有一定的前途。否则，对一点蝇头小利都死执不放，冲突定会在他身上频频发生。就像汉地的很多地方，子女为争夺父母的家产，打官司会持续好多年。有一个老人，他很有钱，平时生病子女都不来，后来他病得非常严重，子女一个个都赶来了。老人十分聪明，清楚他们的来意是为了遗产，但不愿把钱留给这些不孝子，就故意全部捐给政府了。

所以，每个人小时候最好不要养成自私、贪财的习惯。我认识一个老乡叫才让嘉尼，他家有七口人，所有东西都是分开的，故家里有七个箱子 :父亲的箱子、母亲的箱子、大儿子的箱子、二儿子的箱子……但平时吃饭是一起吃。后来这些孩子长大后只为自己，对一点财物就斤斤计较，所以都没有特别好的前途。可见，孩子在什么样的家庭、学校，接受什么样的教育，也就形成了什么样的人生目标。因此，大家有这个机缘时，应该给孩子灌输良好的教育，只有这样，对他的将来才有很大帮助。

如果一个人德行非常好，即便是诸天也会经常护佑。以前有个姓田的老人，他死之后，三个儿子决定分家。他们将家产分为三等份，别的财产都已分妥，唯剩一株紫荆树不好处理。他们商量了半夜，议

定次日将树截为三段，每人分一段。但这树好像有灵性，第二天去截时，它已经枯死了。三兄弟十分震惊，认为是天地鬼神的暗示，逆天而行会招致不详，于是决定不再分树，紫荆树立刻复活了。他们大受感动，把已分开的财产又合起来，从此不再提分家之事。

可见，人与自然之间，有肉眼看不到的很多奥秘。假如人们彼此不和，引发纷争与战乱，外境上也会出现风雨不顺、五谷不熟等恶兆。所以，人类要想快乐地生活，并非希求钱财就能得到，而要从自身修养、随顺天龙八部等方方面面加以调整，许多缘起不能破坏。倘若随便砍神树、挖神山、移江河，则容易引发各种天灾人祸。所以，人类要想生存下去，很多方面的因缘要处理好，否则就会出现不妙的缘起。

话说回来，兄弟之间为了名声地位而手足相残，这是非常不合理的。以前在三国时期，曹丕得了王位后，因妒忌弟弟曹植的才华，就故意刁难他：让他七步成诗，题目是"兄弟"，但不能出现"兄弟"二字，作不出来就要砍头。所幸的是，曹植才华横溢、出口成章，很快就作了一首诗："煮豆燃豆萁，豆在釜中泣，本是同根生，相煎何太急？"诗中用了一个比喻：豆子被放在锅里煮，而用来煮豆的是豆秆，所以豆子在锅里哭泣："我们本为同根所生，何必要急于相残？"以此来影射曹丕的狠心。曹丕听后，心感惭愧，就不杀曹植了。

纵观上下几千年历史，无论汉地还是藏地，帝王子孙中兄弟相残的例子数不胜数，和睦相处、互忍互让的，实在少得可怜。当然，家族的世代相传，如果是因你出家而终结，这并不可惜；但若不是这样，是由于兄弟不和而分崩离析，那就是大不孝了。

我们每个人都要生存在这个世间，而若想活得快乐，唯一的方法就是要懂做人的原则。假如你不懂，那就不可能做好，做不好也就得不到你想要的生活。所以这个规律，大家一定要牢记。

"言语忍，忿自泯"：兄弟姊妹之间说话不能过激，否则，一旦说

了刺耳难听的语言，就会伤害彼此的感情。古人言："利刀割体痕易合，恶语伤人恨难消。"用利刃割伤身体，伤痕容易愈合，而用恶语伤了人心，别人就会一直不忘、耿耿于怀。

当然，对他人所说的难听之语，我们没必要记在心上。《弟子规》后面也说："报怨短，报恩长。"报恩的时间越长越好，而报怨的时间越短越好。因此，道友之间有一点摩擦，应早点把它忘得一干二净。作为一个修行人，当场接受不了别人辱骂，这还可以理解，但若很长时间后仍念念不忘，就该值得惭愧了。虽说若没有一定的修证，对讽刺、挖苦确实难以忍受，但我们还是要尽量串习。《法华经》中云："恶鬼入其身，骂詈毁辱我，我等敬信佛，当着忍辱铠。"即使有些人像恶魔附体一样，在公共场合谩骂我、侮辱我、诽谤我，我也要"忍一时"，以保"风平浪静"，披上安忍的铠甲，把他当作佛一样对待。不过，许多人此时来不及披安忍的铠甲，到处找，却不知道放哪里了。结果——心被刺伤了，争斗也开始了。那时候，安忍的铠甲忘了，大圆满的宝剑也丢了，什么修行境界都没有，最终弄得遍体鳞伤，非常可怜！

所以，修行人平时一定要学会宽容，面对他人的恶言相向，儒家教诫我们要修安忍，而佛教的大乘六度中讲得更为清楚。当然，这说起来简单，可一遇到外境，许多人因为"肚子"太小，很多事情没办法包容。如果你有汉地弥勒佛那样的"大肚子"，那什么事都会容得下。记得有一副描写弥勒佛的对联，上联是"大肚能容，容天下难容之事"，下联是"开口常笑，笑世间可笑之人"。大家也应常以此对照自己。

有时候人为了一点小事，便争得头破血流，回头一看，也会觉得羞愧、后悔。常言道："气后后悔，醒后后悔。"有些人生气的当下口不择言，骂的骂了、说的说了，过后又后悔不已；有些人发酒疯时，该说的、不该说的全部说了，醒酒后也悔不当初。既然如此，当我们

难以控制自己时，就要尽量学习弥勒佛的大肚[15]，装下别人的攻击与侮辱，行持世人行持不了的安忍。

安忍有多种，像上面这样耐受怨害，是一种安忍；而我们为了佛法苦行，也是一种安忍。不说其他的，单单是听法，有些人总抱怨太累了、太冷了，其实不能这么想，我们为了佛法，再寒冷、再辛苦也值得。1987 年，上师如意宝从五台山回来后，开始传讲《释量论》，那时候我辅导是露天的，地上也没有坐垫，地全冻了，大家就这么坐着，一个冬天都是如此。不但是那四个月，以后三四年中一直都这样。现在想一想，我们那时的安忍心很强，不像现在的人："地上太冷了，什么都不垫，我得风湿怎么办？"不说城市里的人，包括学院的有些道友，现在像那样听一堂课，也不一定能做到了。

此外，听法、修法的时间稍微长一点，也应该多加忍耐。我们居士林的老堪布（可能七十多岁了），修法非常精进，每次讲法也是三四个小时，下面若有人叫苦连天、疲惫不堪，他就批评道："你们搞世间法不觉得累，听三四个小时的法有什么累的！"有一次，老堪布和我弟弟几个人去朝神山，一大早就出发了，下午五点左右才到。大家一路上都没吃饭，饿得不行，到了那里很高兴，觉得终于可以吃饭了。但老堪布早把这事给忘了，一到山下就说："走，转神山去！"他们只好硬着头皮、饥肠辘辘地先转山。神山特别高，他们暗想："走一圈可能花很长时间吧？"没想到，老堪布又语出惊人："这次机会难得，好，我们磕大头转！"他们虽然又累又饿，但看到老人家像朝拉萨一样磕大头，自己也没办法，只有跟着磕。结果，很晚了才转完一圈。

这些老修行人，修法不怕时间长，安忍心也特别强。不像现在很多人，修法、听法方面一点耐性都没有，而对世间法的忍耐力却很强，

[15] 大肚：通"大度"。

为了家庭、工作，什么都能忍下来，这是一种颠倒行。所以，作为修行人，理应行持真正的安忍。

或饮食 或坐走
长者先 幼者后

不管吃东西或喝饮料，都要请长辈先用；就座时让长辈先入座；走路时让长辈先行，晚辈随后。

可能有人认为："这没有必要吧！现在人人都是平等的，长幼可以一起吃、一起走、一起坐。"这种想法大错特错。其实，长幼有序、尊卑有次的理念，不仅儒教中提倡，在佛教僧团中也一直存在：以全体佛弟子来说，所受的戒越高，地位便越高。以同一种戒来说，受戒的时间越早，地位就越尊。因此戒腊长的人应先坐、先吃，比丘、比丘尼都是如此。

可现在人不注重这些，一家人吃饭时，都是先让宝宝吃，这完全是错的。我们应该让孩子学会尊重长辈，让老人先坐、让老人先吃。假如从小懂得尊重老人，他自己老的时候，子女也会孝顺他。所以，做人要明白先后次第，《大学》云："物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。"意即天地万物皆有本有末，凡事也都有始有终，若能明白本末、始终的先后次序，这也就接近于"道"了。

然而，如今很多人不懂这一点。前段时间我去学校时，强调"礼"很重要，有个老师反驳说："学点知识就可以了，礼是多余的，现在人不需要。"当时我很不高兴，狠狠说了他一顿。其实，人如果不懂礼，跟动物就没有差别了。《礼记》云："鹦鹉能言，不离飞鸟；猩猩能言，不离禽兽。今人而无礼，虽能言，不亦禽兽之心乎？"在这个世间上，人和动物怎么区分呢？很多人以能不能说话来分，实际上并非如此。鹦鹉会学人说话，但终究是飞鸟；猩猩会学人说话，也始终属于禽兽。

人如果不受礼的规范，即使能说话，不也是禽兽之心吗？如同所谓的"人面兽心"、"衣冠禽兽"，外表上是人模人样，内心却犹如禽兽。人不知礼的话，久而久之，就没了父子的差别，也没了上师与弟子的差别，长幼之间全部平起平坐……这跟动物又有什么两样呢？

常言道："没有规矩，不成方圆。"荀子也说："人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。"人若没有礼节，则不会有立身之地；做事不依礼节，那不可能成功；国家没有礼节，就不会有安宁之时。

古人处处用到"礼"，而现在人却非常缺乏。有些人鼓吹西方文明很先进，但西方却没有这方面的教育。有位教授叫钱宾四（钱穆），他在清华、北大教过书，1949 年去了香港，后来又移居台湾。他是现代著名的历史学家，在国内外均享有盛誉。一位美国学者曾就中国传统文化编了本书，书后引用钱教授的话，写了一篇文章：《上一堂中国课》。文章中说："钱教授讲过，中国的'礼'字，在西方文字中根本找不到同义词，只能把它的音译出来。"所以，作为炎黄子孙的中国人，假如把自家的如意宝丢弃，而到西方的知识海洋中去摸索，恐怕找不到有价值的东西。

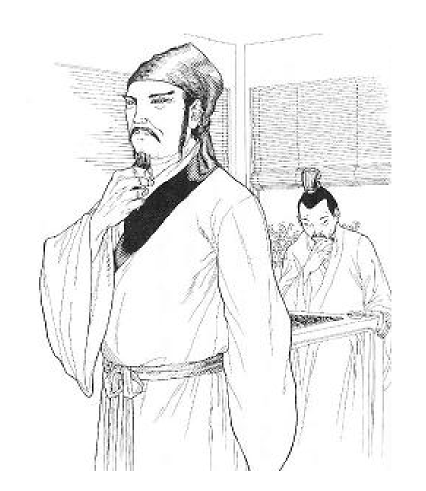
"礼"对我们非常重要。孔子教诫儿子道："不学礼，无以立。"的确，一个人如果不懂得礼，就无法在社会中立足。孔子的儿子叫孔鲤，之所以取这个名字，据说是因为他出生时有人送来一条鲤鱼。儒教不以吃鱼、杀生为恶，有时候我很看不惯。比如，"二十四孝"中的王祥卧冰求鲤，就是供养父母鲤鱼；现在小孩子的图画书里，在表示孝顺父母时，也是在盘里放一条鱼……儒教提倡"以时杀焉"，认为遵循时令[16]则可以杀生，这一点跟佛教有很大的差别。

讲到这儿，不由得想起有些佛教徒的极端，他们声称："大乘佛教

[16] 《礼记·祭义》记载：曾子曰："树木以时伐焉，禽兽以时杀焉。"夫子曰："断一树、杀一兽，不以其时，非孝也。"

不用学，它跟儒教一模一样。我对《三字经》、《弟子规》更有信心，对佛教没信心也可以。"这一番言论，正说明了他连儒教都不懂。而有些国学老师更可悲，上课时谆谆告诫孩子："你们一定要杀鸡宰羊，以孝父母。"其实，造罪业来孝顺父母，在佛教中本身就是不孝。他们把"终生慕父母"认为"则大孝也"，我们也承认；但若说"杀生供父母，则大孝也"，我们则不许也。所以，有些人的话太过分，口口声声说："儒教思想最殊胜，以后不用学佛了，《弟子规》远远超过《入行论》和大圆满。"这种思想非常狭隘！

儒教在世间法方面有很好的传统，这一点我们非常认可，但除此之外，他们对来世的研究一片空白，在有些话、有些事上造下很多罪业，这从有些文章中也看得出来。所以，这次讲《弟子规》的过程中，我如果有不同的意见，不管遇到什么人，都会直截了当地说出来，以供大家作为参考。



第六课

《弟子规》主要是小孩子学的，作为出家人，作为大学生、研究生、博士生，也许觉得太浅了。但如果你受过这种教育，去了解一下古人的思想、礼节和行为，对度化众生、饶益有情必定有值得借鉴的地方，同时，对你与人沟通交往及心理成长，也会有所利益和帮助。

这里虽没有宣讲甚深中观，也没有揭示光明如来藏的本体，更没有无上大圆满直指心性的甚深窍诀，但作为一个普通人，若想生存在这个社会群体中，对有些道理不得不了知。了知了，对今生来世只有帮助，没有危害。

这一点我非常清楚。因为传讲之前，我自己先读了一遍，又给三四个有缘眷属讲了一遍，正是觉得有意义，才开始广泛弘扬的。弥勒菩萨说过：任何语言，如果符合经教且能对治烦恼，就应像佛语那样恭敬顶戴。

对很多智者和学者而言，以后通过这种方式来随顺众生、帮助众生，是很有必要的。即使你对甚深中观或无上密法的境界有所领悟，但有些众生的根基比较钝，不依靠一些其他道理，也不一定能摄受他们。因此，这次学习《弟子规》，若是佛教徒，可结合佛教道理让他了解；若是非佛教徒，则应令其在传统文化的领域中寻找真理，从而调整自己的行为，如此对他个人和社会都有利。

下面继续讲：

长呼人 即代叫

人不在 己先到

长辈叫人时，自己听见了应及时回应，并帮着去呼唤人。如果所

叫的人不在，应当回来禀告长辈，并进一步询问，有没有需要自己帮忙的事情。

也许有人觉得："《弟子规》没什么可学的！你看，长辈叫，我就代他答应；人不在，我就替他做，再没有更深的东西了。"

确实，这个字面意思比较简单，但你能否真正运用于实际生活中，时时助人为乐，对长辈不离恭敬心？这还有待于观察。遗憾的是，这么小的一个行为，现在人也很难做到。比如，我打电话或用其他方式找一个人，他可能不情愿地应一句："嗯，什么事呀？"找他本人都这么冷淡，不是找他的话，恐怕更不理不睬了。尤其是现在的小孩，根本没有这种观念，你若叫一个孩子，他又不在，别的孩子绝不会替他转告，更不会帮他做事。可见，简单的事也并不好做。

其实从有些行为上，能体现出更深层的东西。譬如打电话，大人不在家，是小孩接的，从他接电话的态度，就能看出这家人的素质以及对孩子的教育。倘若他对你很恭敬、很尊重："我爸妈不在，也许过一会儿回来。假如您有急事，我可以代为转告。"这是有教养的表现。如果说一声"他不在"，"啪"一声把电话挂了，那就很没有教养了。倘若从小养成这种习惯，长大后就会体现在他的行为上，只要不牵涉到他个人，身边无论发生什么事，他都不会伸出援手。这一点，看看现在的社会就知道——即便是临近饿死、快要崩溃的人倒在身边，许多人依然漠不关心、置之不理。这是为什么？就是从小没有受过道德教育。

所以，我们不能把这些行为看作是小事。尤其对大乘佛教徒而言，别人的事，其实就是自己的事。如果有人迷了路，或者在找人，这时你应主动地引导他、帮他找。若能如此，说明你有利他之心，因为这小小的行为，就是无条件自愿助人的善心体现。

因此，本应善待一切众生的佛教徒，对身边的人更要关心。而这

种关心，自然也会有所回报。《法华经》云：“为一切众生，欢喜而爱敬。”对凡是有生命的有情，若不分种族、不分群体让他获得快乐满足，尽心尽力地爱护他，则会得到一切众生的欢喜与爱敬。

当然，为他人做事，不能怀有图报之心，也不是为了在人前表现。现在社会上，有身份的领导、上师才有人恭敬，而无依无靠的可怜人，不管在哪里，都少有人眷顾。所以，我们应不分地位、不分权势，以恭敬心来帮助所有众生，若能这样，必定会得到佛法的利益。印光法师也说：“有一分恭敬，则消一分罪业，增一分福慧。”

不过，说总是比较简单，你们听也一样，听课的时候觉得：“是啊，以后不管别人怎么样，我都要恭敬对待、一视同仁。”可当遇到关系不好或毫不相干的人时，要诚心帮他比登天还难。但不管怎样，大乘的原则就是没有任何分别，只要有生命的，就应该平等帮助。这是我们的目标，至于能否达到，还要看个人的修行。

有些人在短短时间里，就能提起心力做到；而有些人因前世罪业深重、习气深厚，再加上今生的智慧、对治比较薄弱，听闻佛法、依止善知识的时间再长，恐怕也很困难。就像昨天讲的阿育王时代那位比丘，出家六十年了，连一个偈颂也不会讲[17]。有些道友就是如此，

[17] 觉囊多罗那他在《印度佛教史》中记载：阿育王最初造过一些恶业，后为忏悔而建了八万四千佛塔，供养如来舍利。佛塔竣工之后，为了庆祝并回向善根，他准备供养僧众三个月。他迎请了很多僧人，在林苑中作大供养，尤其对坐在首座的一位老比丘特别有信心，对他的供养尤为丰厚。这个老比丘寡闻，而且极笨，一个偈颂也不能念诵，他吃完以后，坐在下座的人问：“你知道国王为什么对你特别敬事吗？”老比丘答：“不知道。”他们说：“国王打算供斋后就来听法，你需要讲经说法。”这话正中老比丘要害，他想：“我受具足戒虽已有六十年，但一个颂词也不懂。刚才若知道这个，就应把好食物让给其他比丘吃，请他说法。但现在我都吃完了，吐又吐不出来，怎么办呢？”他想来想去，极为痛苦。当时，林苑中有一位树神，知道了老比丘的想法，他思忖道：“若是老比丘不讲法，国王做了这么大功德，最后可能会生起邪见、退失信心。”于是变化身形来到老比丘面前说：“假如国王前来听法，你就说：‘大地山岳也要归于无有，何况是你的王位了？大王好好想一想吧！’”过一会儿，国王果然来了，给老比丘供养一套金色法衣，坐

来学院很多年了，不要说修行，跟别人交往的能力都很差，虽然听的是最甚深、最殊胜的法，但修行始终上不去；而有些人来的时间并不长，只有一两年或几个月，很多境界却已纷然呈现，行为也有日新月异的变化，究其原因，就是他能够提起心力，对善法具有强烈的意乐。

我们每学一部法，都要尽量用于生活中，不要停在理论上、书本上。像这句“人不在，己即到”，表面看来很简单，谁都懂，甚至有些人想：“堪布不要讲了，不要耽误我的时间，我还要念咒语、修加行。”但实际上，你能不能真正做到呢？也许你认为：“反正别人又不找我，没提我的名字，我干嘛瞎操心！”所以，即使是大人，是修行人，对此也很难行持。

总之，《弟子规》的道理看似浅显，但做起来时，每一个都比较难——我是有这种感觉。

称尊长 勿呼名
对尊长 勿见能

称呼长辈时，不可以直呼名讳，《事师五十颂》中也说，对上师不能直呼其名，须冠以“最尊贵的”、“尊敬的”等敬语。同时在尊长面前，也不要表现自己很有才能，从而藐视长辈。

“称尊长，勿呼名”:我们在日常行为中，随时对尊长要有恭敬心。如果没有恭敬心，按佛教的观点，就会障碍智慧的生起。释迦牟尼佛在未成就之前，与憍陈如等五人在尼连禅河苦行六年，之后前往菩提伽耶的金刚座，途中享用了牧羊女供养的乳糜，后于金刚座示现大彻大悟。当时憍陈如等人对佛陀舍弃苦行、享用饮食十分不满，他们说：

而听法。老比丘如上所述说了。国王由于具有信心，听得毛发直竖，深深思维其义，依此获得一定境界。随后，树神又对老比丘说：“你作为一个出家人，也不要白白耗费信徒的财物！”老比丘觉得言之有理，于是向阿阇黎请求教授，专心修行，三个月以后，证得阿罗汉果位。

“乔达摩是放逸者、破戒者、不如理行持禅定者……”接着就前往鹿野苑了。释迦牟尼佛成就后，四十九天没有讲法，梵天等请法之后，才开口宣说。正准备初转法轮时，却没有适合的所化众生，本来两个外道根基不错，但已不在人世了。佛陀观察前世因缘，了知憍陈如等五人正是所化，为把这甘露般的境界传给有缘众生，佛陀便前往鹿野苑。

在鹿野苑，五人远远地看见佛陀，就共同商定，佛陀来了不要理他。但佛陀的到来，就像阳光映蔽群星一样，令他们不由自主违背了内部的誓言。他们直呼佛陀的名字，语气态度仍有失恭敬：“具寿乔达摩，你是不是获得了前所未有的成就？”佛陀说：“你们不应用‘具寿’来称呼佛陀，否则永远得不到真正的智慧。佛陀是三界导师，具有无碍的智慧与慈悲，所以你们理应恭敬。”听了佛陀的话，五人马上改变了态度，对佛生起恭敬心祈求传法。此时千佛的法座突然现前，释迦牟尼佛向前三佛的法座顶礼后，自己坐在第四个上面，其他的也就消失了。之后佛陀转了四谛法轮，这五人和八万天子都获得了圣者果位。

从这个缘起上看，在佛教中，对上师应当恭敬，不能直接称呼其名。这一点，小乘大乘、汉传藏传都有各自的传统。比如，汉传佛教称呼法师的名讳时，会说“上成下劳法师”等等。以前有个人写我的名字时，写成“上索中达下吉”——他的因明学得不错，我的名字是三个字，他就把中间那个字加了个“中”，这也是一种尊称吧。可现在的世间人都直呼名字，对老师不在乎，对父母也没大没小，这样非常不好。对老师就应尊敬地称呼“蔡老师”、“范老师”，否则，从这一点上，也能看出你没有修养。

“对尊长，勿见能”：在长辈或上师面前，千万不可夸夸其谈、高

谈阔论，大肆宣扬自己的功德。有些人跟别人交流的过程中，一半都是讲自己的经历，对此华智仁波切说过：人家没问你的经历，就不必处处自我宣传[18]。

以前，我在一个县城里见过这样一件事：有个学生成了县委书记，地位远远超过老师。十几年没见了，一见面，他对老师很不恭敬，不但直呼其名，还不停地自我炫耀。老师有点不高兴，因为这毕竟是他的学生，懂礼节的人，再怎么也不该直呼师名，不该在老师面前宣扬自己。而在佛门，古代尊师重道的传统礼节，如今依然保持完好，言行举止相合于古人，行为点点滴滴都如理如法，这对今生来世也有非常大的功德。

说到宣扬自己，春秋时期齐国有个相国晏婴，他的车夫就喜欢在大庭广众中招摇，驾车的时候傲气冲天、神气活现。他的妻子很懂礼，见此情景，对他说：“你看我们相国，有那么好的修养和学问，但始终谦恭有礼、毫不张扬。你不过是一个车夫，一点学问都没有，却天天趾高气扬、洋洋自得，你有什么好炫耀的？”他听后深感惭愧，自此以后，变得谦逊谨慎起来。晏婴对车夫的变化感到奇怪，追问之下，对他勇于改过的态度感到满意，后来推荐他做了大夫。

从这则故事可以看出：一个人若常常自我炫耀，尤其在老师、长辈或一些严厉对境面前，宣扬自己如何出色，是不符合道德修养的。因为这种言行所表现出来的，就是傲慢，而在世间，最不可接受的就是傲慢。对于傲慢，不仅佛教中有很多教言，《礼记》中也说：“敖[19]不可长，欲不可从[20]，志不可满，乐不可极。”傲慢的念头不可滋长，邪恶的欲望不能放纵，求善的志向不可自满，享乐的行为要适可而止。

所以，我们平时要观察自己的言行举止，否则很容易自以为是。

[18] 华智仁波切在《自我教言》中云：“未问不说自经历。”
[19] 敖，通“傲”。
[20] 从，通“纵”。

其实，真正对众生有利的唯有大乘佛子，但大乘佛子在任何场合都不会说自己如何了不起。为什么呢？因为他的境界很高，没有“自我”的执著和念头，在他看来，付出与奉献理所当然，自己是众生的仆人，仆人为主人做事天经地义，有什么可值得宣扬的？

此外，对尊长说话也要用最恭敬的词。藏语中就有一些敬语，如吃、走、睡、行，都有专门的恭敬用语，用上这些就能体现出对别人的尊敬。这在拉萨一带做得不错，可现在很多年轻人都不懂了。而在汉地，古人对长辈说话也多用“请”，但如今，只有在一些星级宾馆或大餐厅，才听得到“您请坐”、“您请吃”，在其他场合里，“请”字几乎销声匿迹了。“请”字用得越少，说明人的素质越差，对秉持传统礼节越不重视。汉人如果自己都不重视老祖宗的传统，而让这些礼节在社会人群中消失，这是非常悲哀的。

当然，藏地也面临着一些问题。比如，藏人取名本来都有意义，或与自然界有关，或与传统文化有关，或与吉祥、佛法、成就有关，总之名字都有一定的象征。可是现在，很多人去学西方和汉地，随便取一个，不伦不类的。其实，每个民族都有良好的传统，对此应该继承并发扬，没有必要放弃。汉地也是同样，人与人之间的礼节原本非常好，但对新一代的年轻人而言，这些只能在书本上看到，行为上已经没有了，若再继续下去，估计过不了几代，所有的礼节都会隐没，确实很可惜！

因此，当前许多有志之士，正在全力以赴地挽救民族文化，以免它受到更大的冲击。其实这也是每个人的责任。虽说我们不一定有多大的能力，能在大范围中进行弘扬，但每个人身边有很多孩子，只要力所能及地将这些传统文化传递给他们，也会有非常大的利益。

路遇长 疾趋揖

长无言 退恭立

走路时遇见长辈，要主动上前去行礼问候。长辈有什么吩咐就依教奉行，没有吩咐就退到一旁恭恭敬敬地站着，让长辈先走过去。

或许有人认为这多此一举：“你看，遇到老师时，他没离开之前还要傻傻地等着，多浪费时间啊！没有必要。”确实，现在生活节奏非常快，人人像太阳下的蚂蚁一样忙碌奔波，不如古人那样悠闲自在，这样做可能会有不同感觉，似乎也有改变的必要。在佛教中，佛陀制定戒律时也说，可根据时间、地点、当地习俗来修改一些细则。而今经过多年的演变，人的心理与行为已有了巨大变化，故也能理解他们的这种想法。

但从整体上看，对长辈的尊敬还是非常有必要。虽然世间人对老师的态度已经变了，但在佛门，这些传统一直存在，而且保持得很好。一个佛教徒遇到了上师，不打招呼而扭头就走的，几乎没有。有些人可能是近视看不清，上师都走过去了，才如梦初醒：“噢，是上师！”然后戴上眼镜看一看。除了这种情况，一般来讲，不恭敬的很少。

可现在的世间人，见父母师长根本不打招呼，更不用说上前恭敬问讯了。其实，这些行为是人的本分，如孔子所言：“孝悌也者，其为仁之本欤？”对父母的“孝”与对兄弟的“悌”，是“仁”的根本，是做人的基础。所以，恭敬不是做给人看的，也不是为了得什么利益。

在古代，人们不好炫耀，重视隐藏学问、韬光养晦，但他们的道德修养，却往往能从外在的“有表色”——表情、言语、眼神、行为中流露出来。例如子路，是孔子的学生，学识渊博，以懂礼貌著称。一天，孔子走过庭院，要到门外去。恰好子路在庭院里读书，看到老师，立刻放下手中的书，鞠躬行礼。孔子并没有看到他，只是看到院里的樱花而停下脚步，欣赏了很长时间。子路就一直躬身站着，不敢动，等孔子发现他时，他身体已酸麻得失去知觉了。孔子很高兴，称

赞道："子路真是一个懂礼貌的好弟子！"

然而时至今时今日，这种行为已经没有了。那天我到智悲学校去，说："你们应该学会恭敬，不能像古人那样弯腰问询也不要紧，但对老师、长辈和出家人，至少要打招呼。"若能这样做，别人心里也很舒服。就像下飞机时，空中小姐微笑着说："再见，请慢走。"这么几句话，并不是什么大的付出，但让人听了以后，确实感到很温暖。

当然，对师长恭敬时，也要观察他的意乐。比如对我来讲，有些道友过于恭敬也不舒服。以前讲《事师五十颂》时说过，路上遇到我了，打个招呼就可以，但站在旁边一直恭送，我就不喜欢。《金刚藏庄严续》中有个教证说：拜见上师后，不能背对着离开，要面朝上师往后退[21]。原来有个居士离开时一直退退退，可是还没有退到门口，自己就倒下去了……其实这很符合密续教义，但人与人不同，太恭敬了我不习惯，尤其是人多的时候，有人弯下腰表示恭敬，我就特别不好意思。还有些人路上只要看见我，马上扑下去磕大头，我一见就赶快躲开，他磕完一看，人早就没影了，旁人也不知道他向谁磕，还以为是磕大头去拉萨的呢！其实，《事师五十颂》里说过："能令师喜皆当为，师不喜事悉断除。"令上师欢喜之事，要尽力去做，而上师不喜之事皆应远离。所以，凡事要根据情况决定。

总之，古人的传统值得我们深思。如果人人能对师长如是恭敬，那么试想，这个社会将会变成什么样子？反之，假如人人都不能行持，又会变成什么情形？尤其是现在的年轻人，路上碰到长辈，根本不知恭敬问询，甚至还会瞪他一眼。所以，人心道德越来越沦丧、越来越败坏了，这种倾向一定要注意！

[21] 《金刚藏庄严续》云："无论奉行任何事，抑或恭听佛法时，为能牢记而合掌，一直不松站起时，背莫朝师能见处。"

刚才讲了走路时遇到长辈的礼节，下面讲骑马：

骑下马 乘下车
过犹待 百步余

如果骑马或乘车时遇到了长辈，不能视若无睹地径直驰过，一定要下车跟长辈问讯，恭敬地站于一旁让长辈先过。即使他已走过去了，也要目送他离开百步以外，或直到看不见为止，自己才可以乘着坐骑离开。

有些人认为："当今时代，在大城市里，此举完全没有必要。"我觉得这种说法不对。平时遇到老师，不管你是坐车、骑马，还是走路，都不能不闻不问，连个招呼也不打，应该看到老师就恭敬对待。当然，也不能老师刚走，自己就迫不及待地离开，还应当目送老师走远。

古人特别讲究"目送"，这是很重要的待客之道。比如客人要走的时候，你在门口或楼梯口目送他离去，他心里会很舒服；否则，他前脚刚走，你后脚就把门"砰"一声关上，好像巴不得他离开一样，客人心里肯定不痛快。如果一直目送着他，嘴里也说："慢走啊，有空再来玩！"那他也觉得："主人这么欢迎我，以后有机会我要报答他。"一路上，心里会一直回荡着这一切。

所以，人与人之间确实需要这些礼节。现在人对知识有强烈的希求，却忽略了基本的人际交往，包括有些修行人，待人接物方面很不够。古人对朋友、师长非常有礼，李白的诗中就写到："孤帆远影碧空尽，唯见长江天际流。"当年李白送一个朋友，一直目送他的孤舟渐行渐远，消失在碧空的尽头，这时他还站在岸边，只见滚滚的江水向天边流去。诗中描写了李白对朋友真挚的留恋。而这位朋友，可能也是站在船头望着李白，一直不停地挥手，慢慢地，最后连人影也看不到了……

可现在人不是这样：客人坐车准备离开时，主人关车门会夹住他的脚或衣服，好像急不可待地想他快走；或者，客人刚上了车，回头想打个招呼，主人早就回去了。这些都是不恭敬的行为。古人常讲："敬人者，人恒敬之。"所以，若不注意待人的态度，渐渐地，自己也不会受到别人尊敬。

表面上看，路上遇到师长要下车，等他离开百步以外才可以走，好像是多余的事情，在大城市里也难以做到。但这确实是很好的传统，即使实在做不到，心中也要存有一分恭敬。

恭敬其实极为重要。宋代有两位学者很出名，他们分别是程颢、程颐。最初杨时与游酢在程颢门下求学，程颢离世后，二人又结伴到程颐那里去。那天正好大雪纷飞，他们冒雪到了那儿，发现程颐正在午睡，他们不敢打扰，就在门外站着等候。当程颐醒来时，打开门一看，他们两人已经成了雪人，脚下的雪积了一尺多厚。从他们的行为中，程颐看到了对师长的恭敬和求学的热情，因而将自己毕生的知识倾囊相授。这就是历史上著名的"程门立雪"。

作为出家人，我们虽然已舍弃了俗世，但遇到以前的小学老师、中学老师、大学老师，仍要懂得尊敬。去年我遇到一位小学代课老师，他知识不高，当我表示尊敬时，他有些不好意思，但不管怎样，"一日为师，终身为父"，教我一个字、一个偈颂的也是老师，也值得我终身尊敬。还有一次，我和慈诚罗珠堪布去县城给一家人念经，那家有位50岁的妇女，慈诚罗珠堪布见到她，说："您是我的老师。"她当场惊呆了，说不出话来，有些不敢置信。据说，她以前在小学给堪布教过书。

我们这里也有很多出家人，如果你以前的老师信佛，今后可以给他一点加持品；如果不信佛，我们也要默默祈愿：愿他今生来世获得快乐。有这么一颗尊敬的心，是我们做人的根本，千万不要觉得："我

很了不起，老师没有什么地位，应该向我磕头。"现在很多人有这种行为，这是不对的！

要获得世间知识，就应该恭敬老师；那么，要获得更甚深的佛法境界，就应该恭敬上师。关于如何恭敬依止上师，《事师五十颂》、《如意宝藏论》、《大圆满心性休息》等经论中讲得非常清楚，我在此不作赘述，希望大家认认真真去翻阅。



第七课

《弟子规》的词句很简单，相信各位理解上应该没问题，但在行持上，恐怕谁都有困难。其实，无论是在家人、出家人，既然活在世间，就应该学一些古圣先贤的教诲。这种人文格言，在藏地麦彭仁波切、无垢光尊者、宗喀巴大师等大德的论集中有很多，印度龙猛菩萨、圣天菩萨、马鸣菩萨的教言中也不乏其数，而且，我们大恩上师法王如意宝也非常重视人格的教育。虽然从一个角度来看，对修学佛法、希求成就的人而言，为人处世的道理好像并不重要，有些上师也不重视，但实际上，我们一定要知道：先做好人，才能做佛。这一点很多大德都在提倡。所以，每个人不仅自己要学古人的优良传统，如果有机缘、有能力，也应对身边不懂的人进行宣说。倘若他们连这些浅显之理都不懂，那甚深的佛教教理就更不必说了。

这次宣讲的过程中，我发现许多人都没学过《弟子规》。一般来讲，我们藏地很重视传承，但刚开始也讲过，我没有这个传承，只是在认认真真学过一遍后，想把自己的理解跟你们分享，给大家作个辅导而已。我们的理解也许相同、也许不同，但不同的理解，有时恰恰会带来不同的收获。

长者立 幼勿坐
长者坐 命乃坐

长辈若还没有坐下，晚辈不能坐下来，否则就是不懂礼节。即使长辈已经坐下，晚辈也不能随便坐，只有长辈示意大家就座后，才可以坐下。同样，在世间上，领导还没有入座，员工就已坐在那里了，别人会讥笑他；或者，领导坐下了，员工理所当然地跑到旁边坐，这

也不合适。我们常可以看到，在许多国际高层会议上，或者学术交流场合中，最高领导坐下之后，示意让大家坐，大家才纷纷落座。学校中也是如此，老师一进教室，班长要喊“起立”，等老师站在讲台上后，才喊“坐下”。（不过老师一般都是站着上课，不像我们讲经说法，还可以坐着。）

这个动作看似微不足道，却能反映出一个人的修养。其实有时候通过小小的行为，也可以看出一个人的德行。就我而言，遇到素未谋面的人，通过交谈十几分钟，或者一起吃顿饭，基本上就可以了解他的为人。前段时间，学院建经堂、外面建学校都要包些工程，很多发心人员推荐某个老板，说他如何如何好。我一直不相信，说：“最好让他上来，跟我见个面，谈谈再说。”结果聊了半个小时，我便心中有数了。当然，有些人非常狡猾，表面上很会引诱人，只通过短暂的接触，也不一定能了解他。但一般来讲，观察一个人的言行举止，差不多就能清楚他的内心。

话说回来，作为孩子，从小要对长辈有尊重心。但现在的孩子不是这样，家里不管来了师长还是出家人，他都“目中无人”；而长大之后，不管在什么单位，对领导、同事也不理不睬，这样一来，他的前途必定堪忧。所以，从小接受良好的教育很有必要。

孟子把人与人之间的关系，分为五个层次：“父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信。”这五种人伦，涵摄了人类所有关系的准则。

一、父子有亲：父母和孩子之间要有亲情。父母关爱孩子，孩子孝敬父母，彼此之间才能和谐。

二、君臣有义：领导者和被领导者之间要有道义。领导者不能压迫被领导者，应以爱心和仁慈来对待他们；被领导者也不能故意欺骗领导者，而要诚实、忠厚，对份内的事情尽心尽力去完成。

三、夫妇有别：丈夫和妻子之间要分工。在古代，丈夫主外，负

责家庭的经济来源；妻子主内，负责家务及孩子的教育与成长。以前藏地的传统也是如此，现在个别行为虽有些颠倒，但基本上仍能保持这样的分工。

四、长幼有序：长幼之间要有次序。哥哥姐姐对幼者应慈爱、关心；幼者对哥哥姐姐要恭敬、听从，这样才能和合。

五、朋友有信：朋友之间要互相信任，也要有信义，不能欺骗对方。

孟子所讲的这五伦，不管在什么团体中，任何时候都不能离开：孩童时，学校中有它；成年时，工作中有它；垂暮时，家庭中有它。其实这些关系里，人对人的关心、尊重是必需的。可惜现在没人强调，老师不重视，家长不关心，学校唯一追求分数，道德教育越来越被人漠视。因此，很多孩子即使在学校呆了几十年，读到大学乃至博士，但由于缺少爱与慈悲的教育，毕业到社会上以后，处理人际关系特别糟糕，甚至生存都面临危机。他们或许认为："不管我到哪里都特别倒霉，人人看不惯我！"其实别人看不惯你，原因在你自己，若认识不到这一点，还觉得"别人都坏，我最好"，不懂得自我反省，那就无药可救了。

当然，要懂得这些理念，必须学习古代传统。如果失去了道德规范，人们没有心里的约束，单单依靠法律来控制、依靠经济来满足，不管在古代还是现代，都是不现实的。所以，现在社会非常需要佛教的教育及儒教的理念，有了它，各方面管理都方便，人人自觉，彼此尊重，也不会有贪污现象发生。像我们学院，这么多人集聚在一起，若没有学佛，肯定非常混乱，但因每个人接受了佛陀的教育，多多少少都往这方面努力，管理起来也比较方便，不像其他社会群体，就算有公安、有法律，作奸犯科的现象仍屡禁不止。因此，不说来世，即使是今生，人类也最需要爱与慈悲的教育。

长幼之间的礼节，实际上在佛教中也有，如云："上师如若已起身，切莫躺卧或端坐。"上师如果站起来了，弟子千万不要装作没看见，一直在那里躺着或端坐。从前，有个弟子在某地传法，上师以乞丐的形象来到他面前，他不好意思在大庭广众下顶礼上师，便装着没看到。传法结束后，他去拜见上师，恭敬顶礼。上师问："刚才为什么不顶礼？"他妄言答道："我没看见您。"因上师是非常严厉的对境，他话音刚落，眼珠顿时掉到地上。后来他请求上师宽恕，并说了实话，蒙受上师加持，眼睛才得以恢复。

可见，佛教的要求更高。从《毗奈耶经》的戒条来看，佛教中无论是吃饭、走路、做事，不但有相同于儒教的地方，更有超胜之处，对真正有功德的人、自己得过法的人、年长或戒腊高的人，必须要恭敬尊重，这方面的教言数不胜数。当然，如果你修行好，能把所有众生都看作父母，则不需勤作，恭敬心自然而然就会生起。

《弟子规》里行住坐卧的道理，表面看似简单，实则有甚深的内涵。以前我去南方的时候，一边看一边想："这位作者，传记中没说他学佛，但可能是位大菩萨，因为他的教言很深。如果多花点时间，可能会挖出更深的内容。"我虽不敢断言他就是谁的化身、是大成就者，但多年以来，他的论典对人类断恶行善起了很大作用，如今学《弟子规》的遍及整个世界，很多人学了之后，内心与行为的改变相当大，这不是小小发心所能导致的。其实，诸佛菩萨的显现各种各样，故而有些续部说："纵然对外道，我们也不能轻易毁谤，否则会犯密乘戒。"所以，大家应该认识到，任何学问只要对众生有利，就值得赞叹，也应当接受。

尊长前 声要低
低不闻 却非宜

“尊长前，声要低”：在师长面前说话，声音要小、音量要低，不可大肆喧哗。有些人讲话像高音喇叭一样，用藏地的比喻说，他声音比苍龙声（雷声）还大，在长辈前面，这是非常不礼貌的，而且也会影响旁边的人。故在不同场合中，应该考虑声音的大小。尤其是修行人，戒律规定不能大声喧嚷，倘若影响他人禅修，如此过失相当大。上师如意宝也常告诫我们：彼此交流时要小声，切莫大叫大嚷，作为佛陀的追随者，应时刻保持寂静行，如《入行论》云：“水鸥猫盗贼，无声行隐蔽，故成所欲事，能仁如是行。”水鸥、猫和盗贼，其行为悄然无声，依此可达成所求的目标，同样，作为大乘修行人，举止也应恒常寂静。

不但声量要适度，我们的语言也要适当。麦彭仁波切在《君规教言论·观察语言》中，讲了说话的许多技巧，若不懂这些，就会在师长面前讲话杂乱无章。此外，《事师五十颂》云：“谈论诸多闲杂语，师闻附近切莫为。”在上师能听到的附近，不要高谈阔论、相互嬉笑，说一些无义之语。又云：“上师之前调柔住，衣等仪表当整洁。”在上师面前，应断除趾高气扬的神态，举止寂静调柔、衣着如理如法，一切威仪谨小慎微，毫不放肆。可见，有修养的人在德高望重的长辈面前不会胡来，他的行为很如法，语言也很悦耳。

其实，语言的运用非常关键，若能用得恰到好处，也会赢得他人的尊敬。比如许多人聚在一起时，原本互不相识、平起平坐，但如果有个人讲话很精彩，别人就不得不对他另眼相看、恭敬有加。真实合理的语言，会让他人的心有所触动、有所改变，因此，语言的表达很重要。

“低不闻，却非宜”：讲话的声音不能太大，但也不能太小，若小到对方没法听清，这也不合理。语言是人与人沟通的一种工具，假如所说的内容别人根本听不见，那又如何沟通呢？记得有次上师如意宝

严厉批评了尼众：“你们每次讲考，声音小到什么也听不见；问话时，也是低着头喃喃自语，这实在有点过分！”所以，不管是男众、女众，平时讲话要清晰明了，该说的要表达清楚。当然，不该说的，也没必要夸夸其谈、喋喋不休。

可能是习惯或性格不同吧，有些人语言简洁、毫不啰唆，每句话都有甚深的道理；而有些人说了半天，让人不知所云，问他讲了什么，他自己也稀里糊涂，这种现象并不可取。无论讲经说法还是与人交流，说话都要言之有物、物有所指，不能太多也不能太少。如果一肚子理论只吐出一两句，其他的全部憋在心里，会让听者觉得不满足；如果肚子里什么都没有，却一直口若悬河，“叭叭叭”说个不停，那也只是自得其乐，让嘴皮子运动运动而已。

我们说话之前，首先应该要观察，重大的问题一定要讲。但在师长面前必须有恭敬心，即使是符合事实的道理，也要理直气“缓”，以柔和的语气来表达。否则，有些人得理不饶人，在严厉的对境面前，也自认为了不起，一开口就像下命令，别人听起来也不舒服。所以，语言上的窍诀和分寸，大家要学会掌握！

进必趋 退必迟
问起对 视勿移

“进必趋，退必迟”：拜见长辈时，不要慢吞吞，一副不情愿的样子，而应快步上前，以示对长辈的尊重；从尊长身边告退时，不要转身就跑，好像巴不得快点离开，而应缓慢地退出。所以，来要快，但也不能太快，像小孩一样冲过去，会把别人吓一跳；去要慢，要有种依依不舍之情。

“问起对，视勿移”：拜见的过程中，当长辈问话时，应起身恭敬回答，目光注视着长辈，不可左顾右盼、东张西望。昨天，我问文殊

学校的几个孩子："你们叫什么名字？什么时候来的？"他们什么都不说。我问了两遍没人应，就不再问了。可能是老师没教过吧？按理说，这些孩子应该恭敬我才对，因为我是他们老师的老师（众笑）。但他们好像没有感觉，眼睛东看西看，还互相嬉戏打闹，一点规矩也没有。这是第一次，我不想说太多，希望以后问话时，答得好、答得不好都要开口。比如我问："你叫什么？"大家应争先恐后地回答："我叫益西多吉！""我叫胖胖！"……

在汉地，我看到一些孩子很可爱，可能是父母教导有方，让他念"阿弥陀佛"，他马上合掌念；叫他磕头，他马上就趴在地上。表面上这只是一种"听话"，但有了它，孩子长大后，领导、尊长说什么，他会一呼即应、马上执行，这对一生有很大帮助。如果从小怎么叫也不应、怎么问也不说，那到了工作岗位、僧众团体后，领导或法师吩咐一些事，他不但不会做，还会一副无所谓的态度，这样肯定让人不悦。所以，看似小小的行为，对人生却有重大的影响。

古人常说："人不学，不知'道'。"故对这些人伦之道，我们一定要学。在这个地球上，天有天道，地有地道，人也有人道。那么，何为人道呢？简单而言，就是在为人处世方面，该做的要做，不该做的不做。像在宇宙太空中，每个星球都有自己的轨道，假如不按轨道运行，就会与其他星球发生碰撞，人同样也是如此，所以对生存所需的自然规律，每个人务必要学习。

若不学古人的甚深教诲，自然也就不会入道，犹如野马不被驯服，就无法步入正途一样。而要想学习，就要常读圣贤书。古人说得好："三日不读书，便觉语言无味、面目可憎。"我很喜欢这句话！确实，有些人刚来学院时，每天都去听课，那时面目很可爱，心性也调柔。但过段时间，不知是业力现前还是非人教唆，他不愿听课了，此时再看到他，感觉有点可怕，好像很野蛮、很凶恶一样。不说别人，我自

己也是如此，有时出去看病一个月，不讲法也不闻法，就会觉得："是不是我的样子变得很难看、很可恶？是不是别人都怕我？还是回去吧，应该讲一点法。"

所以，天天学习很重要。我非常佩服一些老法师、老修行人，他们闻思不是浅尝辄止、得少为足，而是"活到老，学到老"。只有这样，所学的方方面面知识，才可以调伏自己，也可以教化别人。所谓文化，有人解释为通过"文"学来调"化"心灵，而这种调化，需要很长时间。当然，学习的内容，可以是天文地理等包罗万象的学问，但更重要的是，应该学些调伏烦恼、约束行为的经论教言。即使不能长期广泛地闻思，哪怕学一两本书，每天用几个偈颂来要求自己，也非常有必要。

总之，做人就要学礼，像这里的"视勿移"，就体现了细微礼节的重要性。其实看一个人的眼神，基本能了知他的心与定力，若能做到"视勿移"，与人交往的过程中，会给别人留下比较好的印象。否则，跟人说话时，眼睛东瞟西瞅，即使只是短短的接触，也会让人生厌："这个修行人不行，连基本的礼貌都不懂！"所以，现在国际上的交往，讲究各种公关礼节，如今学的人也很多。如果不了解这些基本规则，要想在这个社会存活下去，势必有很大的困难。

事诸父　如事父
事诸兄　如事兄

对待年纪与父亲相近的长辈，如叔叔、伯伯、舅舅，要像对待自己的父亲那样敬重。对待年龄和兄长相仿的人，也要像对待家中兄长那样尊敬。

概言之，应把所有的老人当作自己的父母，把所有年长、年幼、同龄的人当作自己的兄弟姐妹。从这个层面看，儒家思想中的推己及

人确实很高深。不过相比之下，佛教的精神要更上一层楼，因为佛教中不止把所有“人”当作自己的父母，而是把所有“众生”都视为父母。以这种精神环顾现在的宗教，佛教无疑是最出色的。对于这一点，深入其义的人定会明白。

此处说，对不管是什么样的人，都应像自己的亲人一样对待。孟子言：“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。”意思是，孝敬自己的老人，也要把所有老人都当作自己的老人来孝敬；疼爱自己的孩子，也要把所有孩子当作自己的孩子来疼爱。孔子亦云：“人不独亲其亲，不独子其子。”不能只把自己的亲人当作亲人、自己的子女当作子女。言外之意，是应把普天下的人都当作亲人，把普天下的孩子都当自己的孩子。

话虽这样说，但要想真正做到，儒教的方法比较少，就像一个领导让大家做事情，但具体执行时，方法比较欠缺一样。佛教则与此不同，经中不但承认“一切男子是我父，一切女人是我母”，而且有一整套的理论可加以证明，然后为令众生达到这一境界，又有很多修行方法。尤其是藏传佛教，学过修心法门的人都知道，不但理论让人心服口服，实际上只要你修了，就定会明白：一切众生确实是我的父母。

佛教的伟大，正在于此。我再三强调过，其他宗教对人类的爱也算广大，但与佛教相比，则不免狭隘。为什么这么说呢？第一、它并未涉及人类以外的其他三界众生；第二、即使对于人类，也只是要求把他们当作自己的亲人，可这一点如何成立？具体该怎么样修？并没有特别强调，只不过有一些教证而已。

例如，在 1998 年，有个打工嫂说：“所有的老人都是我父母。”为了照顾一些孤寡、患病的老人，她办起了“父母村”福利院，收留的老人多达千余名。后经媒体报道，她出名了。所以，社会各个角落还是有好人好事，然而这种理念要想得以推广，让它深入每个人的心

中，儒教暂时还没有良策。由此，我们更能体会到佛教的伟大，且不论胜义空性和光明如来藏，单单是所提倡的慈悲，其深度与广度也完全不同。

不过在当今社会，不说佛教的大慈大悲，就算把别人的老人当自己的老人，这种现象也极为罕见；相反，很多人把自己的老人当别人的老人、自己的孩子当别人的孩子，各种行为特别可怕。这也是人文道德衰落的象征，由于老祖宗的根已经被挖掉了，这一代成长起来的人，确实是文化改革的受害者。在不注重道德的这个时代，经济上的改革倒是成功了，但因为缺少道德的约束，人心非常混乱、迷茫。最近下了一场金融危机的“冰雹”，也不知道很多企业家的“庄稼”怎么样了？这里打一个问号，你们来猜！

下面讲第四个问题：

谨

朝起早　夜眠迟
老易至　惜此时

“朝起早，夜眠迟”：早上应该早早起床，晚上应该睡迟一点。但有些人以身体健康为借口，专门把它反过来——朝起“迟”，夜眠“早”，说晚上要早点睡，不然对身体不好，中医是怎么说的，西医是怎么讲的……爱睡懒觉的人总喜欢找懒惰的医生，把他的话当金刚语来信受奉行。其实，人还是应该早起晚睡，不要浪费光阴。假如白天很散乱，晚上又睡得多，这对修行极有障碍，对学习知识也很不利。

“老易至，惜此时”：如果不好好珍惜时光，一转眼几十年过去了，到时候想努力也来不及了。古诗云：“百川东到海，何时复西归？少壮

不努力，老大徒伤悲。”百川千江往东流入大海，会一去不复返，同样，年轻时若不努力学习，逝去的岁月有去无回，等到年老时一无所成，只有徒自悲伤了。我们修行人也是这样，有机缘若不精进修行，临死时必定后悔莫及。

所以，大家从现在开始要晚睡早起，多空出些时间来。南方有句客家谚语说：“早起三朝当一工，早起三年当一冬。”意即连续三天早起，抵得上一天的光阴；连续三年早起，可以多出一年有用的时间。我觉得非常有道理。你看，倘若今天睡懒觉，明天睡懒觉，后天还睡懒觉，连着三天早上睡懒觉，确实像浪费了一天的时间；相反，如果每天早上都早起，就能省出许多宝贵的光阴。因此，希望大家尽量早起，否则，一天天这样睡下去，人生就全部浪费了。陶渊明也说：“盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人。”因此，我们每天都要精进，否则，“岁月不待人”，死亡降临时会非常可怕。

从前，韩维的女婿去拜访苏东坡时，说韩维自认为年老多病、来日无多，打算沉浸于声乐酒色之中，以娱晚年。苏东坡说：“正因为已是残年，就更不应该这样做了。”他讲了一个故事：

前不久有一位老人，生死关头，极为了然。在临终那天，他置办酒席，聚会亲友。酒席快要结束时，他与众辞别，奄奄一息，即将离世。他的儿子齐声呼唤，请他留句话，作为对后世子孙的教训。老人说：“只且第一五更[22]起。”几个儿子不明白什么意思，老人说：“只有五更起来，才可以办自家事。日出之后就干不了了。”儿子们说：“咱家比较富裕，哪里用得着早起？家中的事，都是自家事，哪里有分别？”老人说：“不。所谓自家事，是死时带得走的东西。如果我平日只忙于添财置产、衣食劳碌，那我今天要去了，又有什么可带得走呢？”众

[22] 古时五更，指凌晨 3 点—5 点。

人听后颇有领悟。

苏东坡接着说：“你回去给我带个话儿，请转告你岳父：赶紧预办自家事，不要把日渐消弱的精力耗费在声色之中。最好多想一想，临命终时自己能带走什么？”

其实，所谓的自家事，就是行持善法，因为人死时什么也带不走，唯一对死亡有利的就是善法。而要行持善法的话，很多人每天忙忙碌碌，根本抽不出时间来，故唯一的机会就是早上 3 点到 5 点。当然，我也不敢让你们 3 点起，否则今天 3 点起了，明天可能要睡到 8 点补回来。但即便如此，也要起得早一点，哪怕是五六点起床，也比睡到日上三竿强。

在早起晚睡方面，我自己还是有点把握，不是特别惭愧，山上很多道友是知道的。也许前世修过还是什么原因，过去我即使在学校，睡眠也不多，每天起得最早、睡得最晚，同寝室的同学现在见了面，还说：“好像你不需要睡觉一样。”如今这个年纪，虽然本该好好地睡，以保养身体，但睡也睡不着。所以，给你们讲这些道理，我好像没什么不好意思。

有人曾问我：“修行有没有窍诀？”我说：“有。早点起，别无他。”所以，修行要靠自己精进，“但念无常，慎勿放逸”。人生几十年一晃即过，故要用来闻思修行，或为众生发心做事。以发心来过日子不可惜，以修行来过日子不可惜，这些都有很大利益，但做其他的事情——白天散乱、晚上睡觉，就太可惜了。

今天听了这堂课，明天大家可能都会早起，但一天的早起不起什么作用，应该养成天天如是的好习惯，这才对修行有助益。如果你每天 4 点就起床，别人 7 点起时，你把该办的都办完了，一天会多做很多事情；但若别人 7 点起，你 8 点才起，那就不太合理了。

所以，古人讲的道理非常好！

第八课

现在正讲“谨”。所谓谨，就是警惕自己的言行举止，对不如法的行为予以遣除，对今生来世有意义的行为则去行持。

讲授的过程中，我们不难发现，古人在修心养德方面，有许多殊胜的教言，而现代生活中，这些基本已荡然无存了，仿佛成了虚空中的鲜花与石女的儿子。所以，我们应努力将前人的珍贵文化加以弘传，而对一些垃圾知识或糟粕学问，则不必接受，否则会给自他的身心健康带来危害。

如今不仅是汉地，甚至包括藏地，也面临着西方文化的冲击，在种种冲击面前，多数人不知不觉卷入其中，还自以为是一种进步。这种影响，从学校中也看得出来，比如老师所教的有些知识，孩子可能一辈子也用不上。我看过很多小学课本，里面常提到天文学家、地理学家、物理学家，但是，孩子会不会个个都成为牛顿、爱因斯坦呢？很困难。其实对他们真正有用的，是一些做人的道理，如怎样培养健康的心态、怎样完善自己的人格，这些本该多讲，可现在却讲得很少。所以，汉地虽然不断进行教育改革，但因抓不到重点，结果往往面目全非，以至于从高等院校毕业的学生，纵然拿了博士文凭，却依然很难找工作。如今即便是养猪、扫厕所，很多博士也去应聘，这是什么原因？就是他们从小没受过人文教育，为人处世的方法比较欠缺。

前不久，有位藏地当代文学家，分析了当前垃圾知识对社会的危害。我也了解了一下，觉得确实言之有理。现在许多城市里的知识分子，不说对社会和国家做贡献，连自身生活也没有着落，究其原因，就是从小没有培养做人的理念，一直学些用不上的知识。这样一来，不管你学了多少年，但到社会上的时候，这个用不上，那个也用不上，很多现象非常可悲。因此，将老祖宗留下的有益学问抛之脑后，而去

拼命追求西方文化，这到底有利还是有害？有智慧的人应该不难看出。

鲁迅先生有一篇《拿来主义》，就曾专门批判过不加拣择的全盘西化。他在文中说：“几百年之后，我们当然是化为魂灵，或上天堂，或落了地狱，但我们的子孙是在的，所以还应该给他们留下一点礼品。”这些“礼品”指什么？就是不能挖传统文化的根。毕竟西方文化的根在西方，那儿有与之相应的风俗习惯、生活理念，可汉地文化的根不在那里，一味地模仿西方是学不来的。

藏地也是同样，现在很多人学西方、学汉地，当然，有价值的虽不必排斥，但也不能统统拿来。假如认为自己的传统美德都是过时、消极的，从而完全抛弃，那最终导致的结局，也不一定令自己满意。前些日子，青海那边拍了一部小电影，里面的情节是说：在藏地民间，有一些佛教和传统文化相结合的珍贵故事，但很多年轻的藏人认为，这是一种古老的迷信，于是把这些全部抛弃。后来他们在研究过程中，始终找不到传统文化的根，为了找根，又四处奔波，而老人们已纷纷离世，最后他们什么也没找到，落入悔恨与遗憾之中。所以，每个民族都应保留自己的东西，并把它尽量传给下一代。

如今，经济发展了，生活水平提高了，跟几十年前比起来，现在的生活可以说非常幸福。可从另一个层面来看，精神空白、道德沦丧，有价值的文化正快速隐没，有害的知识却日益泛滥，人们一代不如一代。尤其在电视上、网络上、杂志上，铺天盖地都是暴力、色情的大量信息，直接冲击着年轻人的感官。本来，人在贪心、嗔心面前就很脆弱，再加上外境的不断诱导：在虚拟的世界中，人们个个杀人不眨眼，打仗的时候，人头被砍掉，鲜血喷涌而出……久而久之，他们在实际生活中杀人，也会觉得没什么，不再懂得何为悲心、何为怜悯。

近年来，人们的变化实在很大：穿着变了，从简单朴素成了花花绿绿；住处变了，从土屋木房成了高楼大厦；交通工具变了，从徒步

行走成了坐高级轿车……但这些并不意味着进步。在过去，人心纯朴、善良、清净，且互相关爱，而如今，人心不但冷漠，还增添了一股凶狠的戾气。因此，单纯追求物质上的进步，往往是人心堕落的最大帮凶。

前几年，我写过一些文章，但没有发表，主要是写藏地所受的文化冲击。我在文中讲道："藏族美好的传统文化，以后只有在农田里的老农民、山上的老牧民身上，可能才见得到了，除此之外，那些年轻的知识分子，根本不知自己文化的根在何处。"在很多年轻人眼中，民间是落后、封闭的代名词，可恰恰就是在这样的地方，才有真正具价值的学问和传统。所以，盲目地往前看不一定有利。鲁迅先生也说，拿来时一定要保持清醒的头脑，否则，英国的鸦片、德国的废枪炮、美国的电影，也会被我们一概地统统拿来。

其实，每个人不应小看传统文化。有些行为看似鸡毛蒜皮、不值一提，如吃饭该怎么吃、走路该怎么走，但它关乎一个人的道德修养。现代人或许觉得这些没意义，在他的头脑中只有挣钱挣钱，所谓"无论手段如何，能赚到钱就是本事"，其他什么都不管。多年不见的朋友见了面，也是一开口就问："你在哪个单位？每个月工资多少？……"人活在这个世间，好像只是为了钱，此外根本没有有意义的目标。

在"一切向钱看"这一口号的引导下，人们的行为也自然出现各种毛病，家庭问题、社会问题层出不穷，而且越来越难以处理。去年"德国之声"说：汉地的离婚率高达55%以上。若果真如此，则非常可怕，但这也许有点夸张。不管怎么样，现代人的生活中，家庭和单位的问题很难处理，原因是什么呢？就是人的素质普遍下降，人人唯一希求财富，贪心越来越膨胀。在这样的环境中，现实与追求之间不断冲突、不断碰撞，以至于原本有规律的生活日益混乱。

反复思维这些，更让人觉得出家的伟大。并非因为我是出家人才

这样自夸，而是相较于当今社会，出家人的团体中没有尔虞我诈，也没有很多矛盾冲突，确实容易管理。我们出家的目的，就是为了利益众生，即使暂时做不到这一点，自己过少欲知足的生活也心满意足，没有过多的要求，也没有非分的奢望。可世间人不是这样，他们的贪欲特别可怕，为了钱而不择手段，贪污公款、中饱私囊，把国家和他人的钱财，肆无忌惮地装进腰包……种种现象触目惊心、不一而足。

因此，大家应站在公正的立场上，看看是现在人的思想健康？还是古人的生活清净？加以对比之后，要决定今后选择哪一条路。我们作为人，除了吃饭睡觉，还要有一个人生目标。但这个目标不能仅为了自己快乐，而应尽心尽力饶益人类，乃至所有众生。在这个过程中，每个人就像一盏小小的灯火，都有一分慈悲和爱的光芒，但能不能将这光芒散发出来，就看你自己了。

昨天讲了，晚上应该晚睡，早上应该早起，那起来以后干什么呢？

晨必盥　兼漱口
便溺回　辄净手

修行人通常会念经、磕头、作功德。而普通人早上起来，先要洗脸、梳头，把自己打理干净。同时，吃完饭后要刷牙漱口，上厕所之后马上洗手。

刷牙、洗脸、漱口这些谁都会，但实际上这里面还隐含着一些修养问题。比较而言，汉地很多人做得不错，确实也需要这样，倘若不讲个人卫生，不洗脸、不刷牙、不洗澡、不洗衣服……十来天后你就没法见人了。不要说一般人，就算是人们特别喜欢的国家领导、当红明星，他们如果蓬头垢面、衣冠不整，别人也不愿意接近。

作为修行人，卫生理念非常重要，对此《毗奈耶经》中讲得很清楚。在古代，刷牙是用牙木或齿木，至于怎样刷牙，包括怎样洗手、

洗脸，戒律中有细致的叙述。不单是个人卫生，集体卫生、环境卫生也有很多讲究。这些道理，除了小乘戒律中有以外，密宗外续部也讲了很多。

譬如扫地，佛经中就讲了五种功德："一、自心清净；二、令他心清净；三、诸天欢喜；四、植端正业；五、命终之后当生天上。"所以，我们平时打扫卫生，不仅自己觉得舒服，而且还有许多功德。正因为如此，佛教中任何一个寺院、僧房，都非常洁净，再加上僧众的清净威仪，自然而然让人生起仰慕之心。

搞好卫生不仅能令他人生信，而且也有利于自己修行。比如你每天早上脸洗了、牙刷了，把屋子打扫干净了，那不管念经还是参禅，都非常舒心悦意。有些道友也说："屋子若打扫干净了，就很愿意在里面看书、坐禅。"的确，如果屋子里像狗窝一样乱糟糟的、特别脏，那谁也不愿意呆在里面。

因此，讲究卫生很重要。藏传佛教中阿底峡尊者开创的噶当派，对道场及个人的卫生特别重视。以前我去拉萨为觉沃佛像贴金，需要寺里一位格西的开许，我便进了他的寮房。一进去就感觉不一样，屋里纤尘不染，书也摆放得井然有条，让人不知不觉有一种清净感。然而，有些人出家后，好像什么都不执著，尤其来藏地修学的，可能条件也不允许，平时邋里邋遢、不修边幅，这样对自己的健康也有损害。

所以，我们该洗脸时要洗脸，该刷牙时要刷牙。特别是刷牙，现代医学界建议，早上起床后要刷，晚上临睡前也要刷。此外，有些城市里的人喜欢吃夜宵，这种习惯其实不太好。因为夜间睡着以后，除了心、肺继续活动外，胃等器官已停止运作，之前所吃的东西，整晚停滞在胃里不消化，早上起来时，嘴里就会有臭气。

对于医学、佛学的健康理念，我们也要懂，懂了这些，不但可以保养身体，对行持善法也有很大意义。所以你们不要认为："这只是古

人的说法、是佛教的条条框框，完全是一种约束！"其实，这点点滴滴都有助于修行。

冠必正 纽必结
袜与履 俱紧切

"冠必正，纽必结"：冠指帽子，纽指纽扣。一个人的穿着应该整齐，不要不伦不类。像戴帽子，应该戴正，不要歪着斜着。现在很多人觉得斜戴好看，就像模特一样，其实帽子戴不正、衣服扣不好，也是缺乏内在修养的表现。一个人如果有涵养，从外在的仪容装束上可以体现出来。

"袜与履，俱紧切"：袜子、鞋子也要穿合适的，鞋带应该系紧。如果一只脚穿红袜子，一只脚穿蓝袜子；一只脚穿球鞋，一只脚穿皮鞋……过于随便了就不好。还有些人趿拉着鞋，这也不如法。因此，日常仪表一定要端庄。

佛教中对威仪也有严格要求，《毗奈耶经》就专门讲道：出家人的裙子不能过长，不能过短；系腰带时中间不能突出；披单和上衣的质地、颜色如何……要求相当多。而这些要求，使修行人仅以外表就能令人生信。

大家都知道，舍利子最初修学外道，他很有学问，任何知识一看就精通，于是傲然以为没人够资格做他的老师。有一天，舍利子巧遇佛陀的弟子马胜比丘[23]，他的威仪行止非常庄严，徐徐而行，寂静调柔。舍利子一见，心中非常惊奇，不禁上前恭敬地问："您是哪个教派的？您的老师是谁？"马胜比丘说："我的老师是释迦牟尼佛。"舍利子想：弟子的威仪都如是庄严，老师更不用说了。于是转告目犍连，

[23] 马胜：最初皈依佛陀的五比丘之一，听闻四圣谛而证得圣果。在佛陀所有弟子中，被称为"威仪第一"。

两人一起拜见佛陀，并最终趋入佛门。

可见，一个人威仪庄严相当重要。汉地也有这样的公案：春秋时期有个昏君荒淫无道，他有一位大臣叫赵宣子，为人忠诚，时时处处都在劝谏君主。君主很不耐烦，有一天突然起了歹念，雇杀手想把赵宣子杀掉。这个杀手叫锄麑，天不亮就到了赵宣子的家。这时赵宣子已经起床，端端正正穿好朝服，在那儿稍微闭目养神，等着上早朝。杀手见了很感动，心想："一个人平居时都毕恭毕敬，这绝对是国家的栋梁。假如我杀了他，就是不忠，对不起国家，对不起人民；假如不杀他，又失信于君主，这是不信。不忠不信，哪能在世上做人呢？"最后他不得已，就撞树自杀了。可见，一个人的威仪如理如法，竟可以产生这么大的力量。

我们学院对穿着也有要求，不要穿得名贵，但至少应整齐干净，披单、三衣都穿在身上，不能随随便便。在家居士也应如此，有些人喜欢堕入一边，没学佛时爱化妆打扮，买很多漂亮的衣服，而现在学了佛，觉得这些没必要了，平时头发乱蓬蓬的，脸也不洗，这就很不合理。你这样邋遢，同事和熟人也会看不惯："这人以前还不错，自从学了佛，脸色就很难看，穿的也像乞丐。一学佛就成这样，那我们不要学了。"所以，为了展示一种庄严，穿着整洁还是有必要，否则，用"不执著"的口吻来排斥一切，这是不明智的行为。

学了这部论典后，作为出家人，理应穿整齐一些，给人一个好印象，不要颠颠倒倒、不僧不俗。现在很多人注重第一印象，如果你脸不洗、牙不刷，一说话就喷臭气，衣服也特别脏，而且一边高一边低……别人定会讥笑你。说你是大成就者吧，又不是；但若没有内在成就，光是外面破破烂烂，这也代表不了什么。所以，人还是要像一个人。

在世间上，公务员都穿符合身份的衣服，那身为人天师表的出家人，基本威仪更要具足。以前藏地有个传统是："不学戒则不能上堂。"

所以，在学佛的团体中，言行举止不要太过分，倘若你什么都不执著，穿的也好、吃的也好，处处与世人格格不入，如此不仅不能度化众生，还会起一些反作用。因此，具足威仪极有必要，不如法的地方必须要改。

二十多年前，我在德巴堪布座下听《大圆满前行》。那时宗教刚开放，我们也刚出家，由于很多传统被破坏了，所以堪布讲了许多威仪。第二天早上，他老人家亲自站在门口，看每个人衣服穿得怎么样。一个叫珠吉的喇嘛，把领子的人造毛翻出来了，堪布抓着他的领子说："这威仪是谁教你的！这是人的衣服，还是非人的衣服……"大家都特别害怕，穿得不整齐的，赶紧跑回去重穿才敢过来。确实，佛教僧团对衣着还是很讲究，威仪庄重的话，人们看后也会起信心。汉地像虚云老和尚的道场、一些律宗佛学院，这方面就做得很好，那里的僧众一出来，信士们不得不恭敬。

以前我随上师如意宝去印度时，见过很多高僧大德，有些大德的威仪，让我特别生信心。当时他们穿这种上衣（藏地叫东嘎），学院还没有，我觉得他们穿上很威仪，就发愿以后也要穿。回到学院我刚穿时，很多喇嘛开玩笑："你这样穿，不要变成格鲁派啊！"但不管别人说什么，我觉得这是如法的。印度因天气的缘故，这样穿的人很多，可藏地还不多，但后来包括学院在内，大家也觉得这很好，就开始纷纷效仿了。所以，凡是好的威仪，出家人就要学。而那些过分的、不合传统的，不管别人怎么赞叹，我们也该头脑清醒，用智慧作取舍。否则，有些所谓的"新文化"，对佛教的冲击特别大。

总之，通过这样的学习，希望大家不但要对传统文化生起信心，行为上也要有明显改善。不然，即使你内在境界再高，行为上不伦不类的，还是让人不起信心。反正我是有这种感觉，也许我的邪见比较重，但出家人也好、在家居士也好，该怎么做就要怎么去做，比如衣

着要整齐，要像一个修行人。

当然，什么事都不能堕两边，穿着不能太邋遢，但太招摇了也不行。比如老师，就要有老师的威仪，北京有个教授在讲教师威仪时说："老师若打扮得时尚光鲜，耳环也特别大，那一站到讲台上，学生们不用学知识了，因为注意力都被耳环吸引住了。"可见，穿着要与身份相配。

所以，大家在穿着上，要经常观察自己。曾经有个女明星说："我父亲最伟大之处，就是每次出门之前，总在镜子面前照很长时间，反反复复观察自己的头发、衣服。"虽说出家人这样做不太如法，但至少也该注意一下，以免让人生起邪见。

居士、非佛教徒也是一样，除非你有特殊的密意，否则，穿着不要太不讲究、太不执著。乾隆皇帝有个大臣叫刘墉（刘罗锅），他有一次故意反穿衣服，当皇帝责备他时，他振振有词地说："启奏皇上，微臣朝服穿反显而易见，可如今有人侵吞公款、大肆渔利，虽发生在大家鼻子底下，恐怕就不易察觉了吧……"他故意借此把和珅的贪污行为暴露出来。可你们若没有这种目的，还是应该穿得如法一点，不要去装"济公和尚"。

置冠服　有定位
勿乱顿　致污秽

放置衣帽的时候，一定要有固定的地方，不可以随便乱扔，否则就会弄脏。

许多人在外面行为不错，可一回到家就无所谓了，衣服、帽子到处乱扔，这个习惯不好。那天我到学校去，看学生们早上起来后，把衣服、被子理得整整齐齐，但晚上睡觉时，却把衣服随便一丢，所以就要求他们：晚上睡觉前，也必须把衣服叠好。这看似小事一桩，但

却牵涉到人的修养。

现在很多大人也不会叠衣服，让他帮我把衣服装进箱子里，他就随便乱堆，压在一起，这是不合理的。以前上师去不丹时，那里有个喇嘛叫欧哲，我很随喜他的行为。他不管到哪个宾馆，都会把上师南珠的衣服弄得干干净净，然后叠放整齐，最下面是裙子，上面依次是披单、腰带。上师要出门时，他又把衣服理好放进行李箱，书也摆得很如法。而我们有些人收拾行李时，书上放袜子，袜子上放鞋子……这样非常不好。美国有个修行人说："如果你衣服放得乱糟糟，说明你有一颗乱糟糟的心。"他讲得很有道理。有些修行人的家特别乱，自己明明有衣柜，衣服却扔得东一件、西一件，需要的时候又找不到。这些小事上不注意，大事上也会渐渐不如法。

因此，我们平时应该让物"有定位"，不仅是衣服，任何物品都要放在固定位置上，比如碗要放进碗柜里，不能放到衣服上。有些人从小没学过这些常识，父母自己得过且过，没有把这些教给孩子，爷爷奶奶虽然会，但已经去世了，所以孩子长大后行为很成问题，包括他自己住的屋子，都乱得惨不忍睹。

其实，我们的住处或办公地方，干净、整洁很有必要。有一位卢先生，是非常成功的企业家，公司旗下约有八万员工，他就要求：所有办公室的桌子、档案等，要摆放得整整齐齐，杂乱无章者，警告两次后，第三次就开除。之所以如此规定，是因为他觉得，如果这么小的事都不注意，大的事情更不可能做好了。

我以前也要求你们，特别是发心人员，穿着要整洁干净，工作室、卧室不能太乱。其实叠衣服的时间谁都有，只是你做不做而已。所以，归根到底，这还是素质和修养问题，而不是自己没有时间。

衣贵洁　不贵华
上循分　下称家

穿衣贵在干净整齐，不必追求昂贵华丽、名牌流行。对外，衣服应符合身份，是出家人就穿僧衣，不能太花哨，即使你在家时喜欢花花绿绿，光着头若还这样，就会遭到别人讥笑；对内，要相合自己的经济状况，假如生活贫穷却衣着奢侈，别人也会笑话你。所以，穿衣服要得体适宜，所穿戴的应符合自己的年龄、性别、身份、经济状况。

现在城市里的人，好像觉得衣服越贵越好，有钱人买的衣服特别贵，其实这是一种浪费。穿衣只要干净、合体就可以，不必为此花太多心思。以前北京有个居士，她想供养我一件衣服，说在维也纳买的，价值 20 万人民币。我说自己用不上，婉言谢绝了她的好意。但她说："实在不行，您把它卖了，做功德也可以。"我说肯定卖不出去，就算 200 块的话，别人可能也不要。我看了一下那衣服，似乎比较普通，看不出哪里值 20 万，可见，太昂贵了也没什么意义。现在很多有钱人专门乘飞机到国外买衣服，今天到法国买一件，明天到伦敦买一件，实在是无聊，没有事情干！

衣服虽不必华贵，但是一定要干净。中国著名政治家王安石，论诗谈史，无所不知，可他有个毛病——不爱卫生。由于长期不洗澡、不洗脸，使得他身上长了虱子。有一次他跟许多大臣在皇上面前，一只小虱子爬到了胡须上，皇上看到后，忍不住笑出了声，他还不知道怎么回事，等出门问同僚才明白过来。从此这成了千古笑谈。所以，穿衣服务必要干净。

此外，衣服应该长期穿，不必换来换去。当然，你有条件的话，偶尔换一换也可以，但没必要非追求昂贵，关键在于干净整洁、符合身份。有些年轻人不知道自己的身份，随随便便乱穿，那也不行。你是皇帝的话，可以穿皇帝的衣服，但是乞丐的话，就不能穿皇帝的衣服。所以，人的行为要符合规律，这叫做"道"。就好比开车，必须沿着公路行驶，不然稍不注意就会翻车。人也一样，生活实际上有规律

可循，世俗有世俗的规律，胜义有胜义的规律，如果违规了，不符合于道，就会带来许多祸患。

因此，无论是出家人、在家人，对这些知识都要重视！



第九课

与显宗、密宗的甚深教义比起来，《弟子规》的内容浅显易懂，即使是文化不高的人阅读，也可一目了然，不会有太大难度。但如何将它的思想落到实处，融入生活中去，还是比较困难的。这次讲授《弟子规》，我们是让大人先学，想方设法让他们懂，然后再传给下一代。因为将来社会的命运在孩子手中，如果现在不学，长大成人后没有这种理念，对人类的损失会很严重。所以，我们应通过各种途径，把它传入千家万户，让更多的人接受。

其实，这本书的内容，本来就是汉族自己的传统美德，并不是其他民族的思想，所以，在你们的骨髓里，原本就有这样的血液。然而，这种文化若没在生活中体现出来，光是声称属于这个种族，也不一定起什么作用。就像一个在美国长大的中国孩子，从小对那里的文化耳濡目染，久而久之，汉族传统在他脑海中会一无所有。即使他自称是中国人，除了 DNA 能表明他的血液里有老祖宗的印迹外，身上也找不到任何东方文明的影子，这是非常可惜的。

对我来说，汉地文化特别让人佩服的地方，第一是禅宗思想，因为禅宗的公案及顿悟教言，与密宗成就者的事迹非常相似，所以相当有价值；第二是净土宗思想，因为它简便易行，便于成千上万人行持，可令念佛法门广弘于世，这种弘扬方法很值得随喜；第三就是现在所学的圣贤教育，这是其他民族所没有的，虽然它未涉及出世间道理，但今生做人做事的基本礼节、规范和行为，也是极为深奥的一门学问；第四是素食观，汉传佛教所重视的这一理念，尤为值得其他民族借鉴。

实际上，每个民族都有古圣先贤、高僧大德传下来的智慧精髓，作为后代，我们有责任继承并发扬下去。尽管每个人的能力不同、智慧不同，但必须有这种责任感。比如，上师如意宝为主的高僧大德，

给我们传授了许许多多珍贵法要，可我们现在修持得怎么样？在传授的过程中又做了些什么？……时常都要这样观察。

继承自己的民族文化，每个人有不可推卸的责任。有些人可能没有感觉，认为只要有饭吃就可以，其他什么都不必管。不能这么想！在我们身边，不懂圣贤教育的孩子非常多，对他们来讲，本论一个偈颂的影响，也无法用言语来描述。表面上这虽然很简单，不外乎是吃饭的问题、穿衣的问题、走的问题、坐的问题……除了旁生以外，人人都会懂。但懂归懂，真正要行持却很难。

这些内容，在我们佛教中其实也有。学过戒的人都知道，佛陀制定了许多戒条，而比丘 112 个恶作所规定的言行范围，基本上跟《弟子规》的一样，只不过佛教中讲得更细致、更深入而已。由此也可以了知，佛教智慧涵盖了世间一切优良学说，不管是行为、心态，甚至极其深奥、无法言说的境界，都从不同角度阐述得非常圆满、究竟。

你们这次学《弟子规》，希望今后能发愿弘扬，而弘扬的过程中，最好是结合佛教理论。我看了很多《弟子规》讲义，也听了包括台湾教授在内的一些讲解，他们都是按国学思想解释的，结合佛教教理阐述的比较少。我毕竟是一个出家人，因此，传讲方法可能跟其他人有点不同。通过这样的传讲，我一方面想让孩子做个好人，同时，也想直接或间接让佛教的甚深道理对他们心里起一些作用。

所以，《弟子规》光盘出来以后，在家居士一定要学。学了之后，也要让孩子受这样的教育，否则，一旦他们长大了，有些观念就很难扭转过来。包括学院有些居士，你们的孩子已经成人，现在看他要往上看，没办法给他下命令了。曾经他在你手上一天天长大；慢慢地，与你平起平坐；而现在，你只有跪在地上，央求着："儿子，求求你学学《弟子规》吧！"即便如此，他也不一定接受。有些父母很想把这个传下去，但也只有等下一辈子了，这辈子已经没机会了。

当然，相当一部分孩子还是可以挽救的，现在学了的话，将来还可以帮助一些有缘众生。所以，希望你们把这些道理讲给他听，这样，会让他的今生来世往好的方向转变。这就是我的目的，除此之外，也没什么其他想法。

总之，大家听受这个法，一方面要改正自己，以令日常行为如理如法；另一方面，也应忏悔以前对父母尊长的不尊重。听说以前有人学完《弟子规》后，赶紧回家把长辈集中起来，请他们排队坐好，然后一一鞠躬、问讯、忏悔……有些道友如果需要这样，我也准假！

昨天讲了穿衣、戴帽的规则，下面讲饮食：

对饮食 勿拣择
食适可 勿过则

“对饮食，勿拣择”：在饮食的过程中，不可以挑剔。现在很多大人也挑食，吃饭的时候，嫌这个不好、那个难吃，对食物挑三拣四。孩子们就更严重了，因为是家里的独苗，父母极其宠爱，不爱吃就任由他，专门弄他爱吃的，这样一来，有时不但摄取不到均衡的营养，反而还会去吃一些垃圾食品。

其实大人应该管教好孩子，大人吃什么，让孩子也必须吃。家里做的饮食都是能吃的，假如盘子里放的是石子、木头，他不吃也情有可原，但这是绝不可能的。所以，不能让孩子这个不吃、那个不吃，非要到外面买爱吃的，若养成了这种习惯，他长大之后分到任何团体，对饮食都会挑挑拣拣，别人做的东西，永远不合他的胃口。

所以，从小的教育很重要。倘若孩子小时候特别挑剔，长大了在集体中吃饭时，觉得这个不好吃、那个不好吃，所有食品都不接受，这样一来，旁边的人也会讨厌他：“明明做得那么好，他还这样！”以至于每天他一来，气氛就变了。

那天我去学校，发现有些孩子也挑食，他们从家里带来辣椒、盐巴偷偷藏着，什么甜的、辣的、咸的……各种调料都拿来了。我让老师统统没收，否则想什么就干什么，这绝对不行。所以，挑食的习惯非常不好。

“食适可，勿过则”：在吃饭的过程中，不能吃得过多，也不能吃得过少，应该恰到好处、适可而止，根据自己的情况而定。

有些佛教徒吃饭怕浪费，如果点的菜多了，为了不剩下，就提起心力，发起无上菩提心，把所有的菜全部塞到肚子里。当然，这种精神是很可嘉，但对你的身体不好。身体只能承受适量的食物，过多了就非常不利。所以，饮食固然不能奢侈浪费，但也不能吃太多，最好是吃一些比较有营养的。

刚才也提到了汉传佛教的素食观，这方面确实值得随喜。我读过很多医学、营养学的书，也看过佛教大小乘的相关内容，发现对身体真正有利的，就是素食。凡夫人除了极少数外，都酷爱肉食，但若因此就说“吃肉对身体好”，这是没有依据的。就营养而言，如蛋白质，其实肉中的蛋白质对我们并不好，因为里面有大量怨气、病菌、毒素，容易引发各种疾病，而谷物豆类中的营养，实际上足以补充人体所需。

这并不是我这个小人物说的，历来在大乘佛教中，就有很多这方面的教证、理证；而世间上对人类有贡献的许多科学家，也都大力支持吃素。如大科学家爱因斯坦就说：“我认为素食者所产生性情上的改变和净化，对人类有相当好的利益，所以素食对人类很吉祥。”

我们人人都想活在这个世上，但若为了自己的生存和饮食，就肆意践踏其它动物的宝贵生命，这在佛教看来是不如法的，在世间看来也是不健康的。从古代有价值的文献中看，素食不但可以开智慧、长寿、健康，还可令思路敏捷、清晰、不浑浊、不易昏沉……有许许多多的利益。所以我觉得，不管出家人还是在家人，都应该重视素食观。

当然就习气而言，我们从小对肉食有着深厚“感情”，一看到肉，口水可能就流下来了，这也可以理解。但若经常想到它对健康不利、对长寿不利，想吃肉的欲望自然会渐渐淡薄。

有些人或许问：“光吃素的话，时间久了，我怕身体撑不住，会不会缩短我的寿命？”绝对不会。看看汉地的许多高僧大德，他们终身断肉茹素，没听说有营养不良或短命的现象发生，反而，活到一百岁以上的比比皆是。由此可见，素食是一种非常好的饮食习惯。

我们在吃素的基础上，还应注意饮食营养。汉族这方面意识比较强，但其他有些民族，由于对科学不太了解，根本不知有些食品的过患。其实现在很多食品最好不要吃，否则对人体极为不利。当然，说法是各不相同的，对此我看过很多书，有个教授就写到：“现在的市场上，一个权威人士说某某食物对身体好，无数人便去争相购买。过段时间，一个专家又说这个食物不好，最好是吃那个，人们的方向一下子变了，又蜂拥去买另一种食品……”这只是市场竞争的一种手段。在外人眼里，那些厂家和员工也很可怜，自己的产品本来卖得好好的，可一下子就没人要了。但不管怎样，我们这里要讲的，不是市场经济或营销利润，而是关注人体健康。

以前我看过几本书，里面都不约而同提到了世界卫生组织公布的十种垃圾食品：

一、油炸类食品：油炸的东西含致癌物质，破坏维生素、使蛋白质变性，是导致心血管疾病的元凶。（我这样说，学院有些“经济部门”会不会受一些打击啊？）

二、腌制类食品：导致高血压、肾负担过重，对肠胃有害。像泡菜、咸菜，有的人特别爱吃，但里面加了很多防腐剂、添加剂，对身体很不利。

三、加工类肉食品：如火腿肠、香肠、干肉、腊肉等。含致癌物

质，并有大量防腐剂，加重肝脏负担。

四、饼干类食品：严重破坏维生素，营养成分低，食用香精和色素过多，对肝脏功能造成影响。

五、汽水可乐类食品：含磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙；含糖量过高，喝后有饱胀感，影响正餐。尤其是西方流行的有些饮料，书里讲得很可怕，说是加了某些原料或调料，不但刺激人们的感官，还会像吸毒一样上瘾。当然，饮料中有一部分是水果汁，里面虽然也加了防腐剂，但不是很严重。

六、方便类食品：主要指方便面和膨化食品。（商店的人可能气坏了！不过不要紧，就算我说了，还是有人会买的。）尤其是方便面，加了大量防腐剂、香精等，甚至有人说，吃了方便面，男人也容易怀孕。这可能是假的，不过一般来讲，它对肝不好，而且只有热量，没有营养。

七、罐头类食品：不管是水果罐头，还是鱼肉罐头、猪肉罐头，都加了防腐剂，而且破坏维生素，营养成分低。没有过期的罐头，可能稍微好一点，但很多厂家不信因果，加了什么东西也不好说。所以，我看了这些书以后，除了吃大米和蔬菜外，肉类以及其他食物，什么都不敢碰，有点害怕。

八、话梅蜜饯类食品：例如果脯。含防腐剂、香精等，损伤肝脏。（我看商店发心人员有点撑不住了。但这不是我说的，是世界卫生组织说的。）

九、冷冻甜品类食品：如冰淇淋、雪糕。含糖量过高，极易引起肥胖。

十、烧烤类食品：像烤鸭、烤鸡。含大量致癌物质，导致蛋白质炭化变性，加重肾脏、肝脏负担。世界卫生组织的另一份报告还说：吃一个烤鸡腿，就等同于抽了六十支香烟。

然而，现在很多孩子、大人都喜欢吃这些，这些也确实美味可口，可是过多食用肯定不好。偶尔喝点饮料、吃点饼干，可能问题不大，

不像吃肉那样，吃了就有很大过失。不过，上述内容是世界上很多医学家反复观察的结果，所以还是要注意。

此外，有些书上说，牛奶和鸡蛋也属于垃圾食品。可见，除了谷物和蔬菜，其他食物都不太安全。在我们藏地，谷物和蔬菜非常清净，没有打很多农药，空气是新鲜的，土壤也没加各种化学肥料……如今的这片土地，算是没有受严重染污的“清净刹土”吧！

当然，作为修行人，不能过于注重饮食。古人虽提倡“食不厌精，脍不厌细”[24]，但如果对吃的要求太高，既要好看又要精美，实在是没有必要，毕竟它吃下去后就前往另一个方向了。很多人有时为了请人吃顿饭，要忙活一整天——“稍等，马上炒完了，还有一个！今天一定要十三盘菜，盘盘色香味俱全，因为来的是特殊客人。”这样过于执著也没有意义。

老子说过：“圣人为腹不为目。”圣人吃饭，只求内在的饱腹，不为外在的美观。如果是造佛像、建花园，为令赏心悦目，修得好看一点也可以，但若是吃的东西，就不必太讲究颜色、形状了。有些餐厅喜欢在食物上弄各种花样：这个小馒头上放一朵金花，那个小馒头上放一朵银花……这又不会好吃多少，只不过是个人习惯而已。

而且，吃饭能填饱肚子就可以，也没必要加太多佐料。南方的口味是酸甜苦辣、五味俱全，一会儿加盐、一会儿加糖，能加的好像全加在里面了。那种滋味，实在是一种证悟相——不可言说。

其实，修行人注意身体还是有必要，但方法和尺度一定要把握。我看过三国时嵇康写的一篇《养生论》，内容非常好，里面就讲：保养身体不但要注意饮食，而且要有所节制。没有节制、没有规律的饮食，定会导致不健康，从而出现百病之累。同时，我们还应注意心态，如

[24] 厌：满足；脍：细切的肉。粮食舂得越精越好，肉切得越细越好。形容食物要精制细做。

《黄帝内经》云：“怒伤肝，喜伤心，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾。”

比如，一个人如果爱发脾气，就会对肝脏不好。有些道友总惹我生气，我都已经生气了，他又反过来安慰：“不要气啊！本来您肝脏就不好。”害得我一下子转不过来。

如果特别高兴、欢喜，则对心脏不好。以前有个老人，庆祝八十大寿时，因为特别开心，一直在笑笑笑……结果当天就离开了人间。

如果思绪纷乱，想得特别多，对脾胃不好，会导致消化不良等。

如果处于恐惧中，内心惶惶不安，那对肾不好。就像平时人们所说：“这个小孩受惊吓了，大小便都失禁了。”

这些调养身体、节制欲望的教言，《黄帝内经》等中有很多。作为凡夫人，吃饭、睡觉应符合这些规律。遗憾的是，现在人的生活毫无规律可言，晚上跟朋友聊天、打麻将、吃吃喝喝，熬到两三点才睡，而白天又睡懒觉，到了中午也起不来，这样昼夜颠倒，对身体、智慧、修行都极为不利。

因此，日常生活要有规律。学院很多道友挺好，每天吃饭很准时，一分钟都不差；睡觉也是该睡的时候马上倒下去；上班发心也一样，该做事的时候做事，从来也不拖延。这样的习惯，对身体健康、弘法利生都有大利益。

年方少　勿饮酒
饮酒醉　最为丑

年少时千万不能喝酒，酒喝多了会伤身体。一个人酒量再好，还是会醉，酒醉之后，丑态百出、不堪入目，难以形容。

“年方少，勿饮酒”：现在很多父母培养小孩喝酒，觉得他会喝就很厉害——“多乖啊，再喝一口！”这是很没智慧的表现。其实，这些坏事就算你不教，他自然而然也会。

有些老师讲《弟子规》时，因自己爱喝酒，讲到这里，就说："你们小时候不能喝，但长大后是可以的。"这种观点我不赞同。《礼记》等文献中记载：古时候，酒是当作药来用，不是平常给人喝着玩的。即使偶尔喝点酒，也是用来表示对客人的尊重，就像密宗会供一样，只是沾一沾唇，表示一下而已。但到了后来，饮酒就开始没有节制了，逐渐演变成一种风俗。

现在就更可怕了，饮酒低龄化趋势严重，未成年人饮酒的比例越来越高。一份报告中说：据陕西省针对大中学生的调查资料显示，学生中有饮酒史的平均高达 82%；广州市穗港澳青少年研究所的一项调查也表明，广州市中小学生中有 24.9%曾有过喝酒的经历。如今的孩子们，家人不教，老师不管，想什么做什么，这样就把他们给害了。因为烟酒都是魔以恶愿加持过的，凡夫人一接触就会上瘾，上瘾之后像吸毒一样，想戒除会特别难。

尽管中国法律规定"禁止向未成年人出售烟酒"，但现在的学校对此并没有严格监督，以致这种规定不过是一纸空文。以前学生过生日，是互相送点小礼物，而今很多人却是下馆子，男女学生一起敬酒、干杯，醉得不像样子，甚至有些学生醉了就用刀捅人，还有斗气自杀的……类似的现象日益增多。所以，学校应该针对性地开展教育，不要只是盯着分数，不顾其他德育培养。一个人假如没有道德，那还像什么样子！

"饮酒醉，最为丑"：不管孩子还是成人，喝了酒会烂醉如泥，像发了疯一样，非常难看。我读小学四年级时，有个老师叫拉特，他是藏族人，好像教语文的，我没印象了，只记得他天天喝酒，醉了就到教室来，让我们产生很大的恐怖心，每个学生都想逃，但又不敢。他喝醉了的话，一个字都不教，只是把我们一个个地教训。当然，在他的迷乱显现面前，不需要犯什么错，他随便就能找出有力的理由来刁

难你。

有一天下午，记得那是冬天，他醉得特别厉害，刚进教室就骂很多学生，把他们打得也很凶，许多人都哭了。放学后是他值班，他吹哨让我们集合，又这个看不惯、那个看不惯，把大家训了一顿。最后他说"解散"时，我们大喊一声："杀——"就四散跑开了。他马上又要求集合，说："你们这样是不是故意对我……"我实在受不了，一会儿他说"解散"，我又高叫："杀——"他气红了眼，猛地揪住我的领子："你是不是想杀老师？今天要给我说清楚！"当时我胸前的衣服，都被他抓烂了。

那时乡政府就在学校隔壁，他把我带到那里。公社书记扎西旺嘉正在烧树丫丫生火，但火始终燃不起来，他就一直点。拉特老师说："这个学生不听话，他欺负我，学校没办法管，我把他交给你们乡政府。"刚开始书记比较在意，以为我真的犯了错，后来见他是喝醉了，就没再理他，只顾着自己生火。这样呆了很长时间，他又把我带回来，我也规规矩矩地跟着。他罚我一个人站在球场上，自己就回去了。他走以后，我猜他可能去睡了，反正天又冷，我也没犯什么错，偷偷就回家了。本来我怕他第二天打我，但到了第二天，他好像什么都忘了，见到我就跟没事一样。

这事过了这么多年，但我仍然记忆犹新。后来我又见到这位老师，他已经改行了，在林业局工作。谈话之间，我本想提那件事，但最后也没有提。

酒醉之人不但行为丑陋，有时还会招致杀身之祸。如三国时期的张飞，在关羽被害后特别伤心，每天不断地喝酒浇愁。有一次他喝得酩酊大醉，把范疆和张达两个手下叫到面前，限他们三日内制办好白旗白甲，三军挂孝以祭关羽。因时间紧迫，二人请求宽容几天。张飞大怒，让士兵把他们绑在树上，狠狠地鞭打，然后对他们说："要是准

备不好，就要你们的脑袋！”两人被打得遍体鳞伤，回去后非常害怕，商量不如先下手为强，把张飞杀掉。于是在晚上，他们趁张飞喝醉睡着了，一刀刺死了他。这样的现象，在历史上不可胜数。

鉴于饮酒有种种过患，佛陀曾在经中规定：“佛教所有四众弟子，一滴酒都不能沾。”若能真正不喝酒，对行为就有控制能力。佛教其实有很多好的教言和行为，如果想做一个好人，只要能做一个合格的佛教徒，就肯定没有问题。

步从容 立端正
揖深圆 拜恭敬

“步从容，立端正”：走路时要从容不迫，步伐不能太急也不能太缓。有些人走路慌慌张张、急急忙忙，有些人像跳舞一样扭来扭去，这些都不如法。而站着时应端端正正，不能七扭八歪，一付轻浮的样子。一个人有没有修养，从他走路、站立的姿势也看得出来，所以老人常教导我们：“坐要有坐相，站要有站相，走路也要有走路的样子。”

“揖深圆”：遇到师长或是有学问的人，应当恭敬问候，把身子深深地躬下，不要像身体里有块木头那样僵直。有些人因傲慢而不愿意弯腰，就像那位教授所说：“内在没有恭敬心，腰怎么样也弯不下来。”现在许多国学教授，向人鞠躬是很自然的，而有些老师、公务员，因为特别傲慢，在有学问的人面前，不要说鞠躬，连低个头也不愿意。

“拜恭敬”：向人行礼时要发自内心，尽可能表现出你的恭敬，而不要流于形象。行住坐卧一切威仪，都是通过心来操作的，因此，《坛经》中云：“于一切处，行住坐卧，常行一直心。”有了“直心”，一切威仪才会如法，这对成办自己的事情，也有很好的利益。

欧阳修是北宋著名文学家，在散文、诗词方面有极高的成就，对后世影响深远。他自幼就聪明好学，通达情理。12 岁那年，他身背行

囊去襄阳求学，由于路途遥远，到达时城门已关，只有一个老兵在城楼上站岗。欧阳修恭恭敬敬地向老兵躬身施礼道：“学生远道来此求学，请老伯开门放学生进城。”老兵见欧阳修礼貌周全，便起了爱怜之心，于是走下城楼，为他开门。

所以，从一个人的礼节中，也可以看出他的学识和修养。这种人不管在什么地方，无论是上班工作，还是弘法利生、行持善法，都会给他人留下美好的印象。反之，一个人如果傲慢无礼、自以为是，那只会让别人反感。

勿践阈 勿跛倚
勿箕踞 勿摇髀

“勿践阈”:碰到有门槛的地方，绝不可以往上踏，一定要跨过去。由此可以引申为，不论别人的衣服、器具，还是三宝所依，凡是不能踩的就不要踩，不能跨的就不要跨。然而，现在的人根本不管这些，什么帽子、衣服、经书，统统随便踩、随便跨。尤其是学院刚来的居士，甚至从出家人的僧衣上跨来跨去、在经书上踩来踩去，一点执著也没有，非常可怕！

“勿跛倚”：站立时不能站一只脚，另一只脚斜放着，这种姿势不雅观。

“勿箕踞”：坐的时候，不能两条腿张开，像过去的畚箕一样，如此显得粗俗失礼。

“勿摇髀”:不能抖动大腿，让身子颤动。同时也不能跷二郎腿。否则，会让人感觉你很散乱、很傲慢，一点也不稳重。

这些基本行为，每个人都要值得注意，不然，别人会觉得你没有教养。

几年前，上师如意宝在道孚灌“上师心滴”的顶，我和另一位出

家人晚上去县上过夜。我认识一个领导，就在他家借住一宿。当时那个领导离婚后刚结婚，娶了一个刚毕业的小女孩。吃饭的时候，那个小女孩行为很不如法，在沙发上一会儿抱着他，一会儿使劲撒娇。她丈夫用眼神示意她坐好，但她装作没看见，依然我行我素。后来他忍无可忍，指着她呵斥道："你给我坐好！"但她还是没什么感觉："哎呀，你说什么呀？你过来啊……"

这些行为看似微乎其微，但古人非常注意。可是现在很多人，根本没有这种概念，想什么就做什么、说什么，不知礼貌恭敬为何物。那天我跟一个同学在一起，他就深有感触地说："在我们读书时，老人们常教训：'这上面不能踩，那上面不能坐；走路时该如何，吃饭时该如何……'而现在的年轻人，这些完全没有了。"确实，现在的年轻一代，整天除了吃喝玩乐，心目中什么都没有。他不在乎这是违规的，这样违越了传统、违越了佛教戒律，反正只要有条路，他就直接走过去，根本不管前面是红灯还是绿灯。

所以，现在人很需要学习古人的行为规范。我们佛教中讲究"三千威仪，八万细行"，全部是对身口意三门的约束。若能如此行持，今生中身心得以调柔，堪能行持善法，也会为来世播下善妙种子。所以，我们对行为应该有所约束、有所规范，这不但要从内心接受，更要点点滴滴贯彻于实际行动。

老子曾说："上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。"上等人听了"道"，会脚踏实地、认认真真去做；中等人听了"道"，偶尔想起来就做，想不起就不做；下等人听了"道"，不但不接受，反而还大声嘲笑，行之若素："为什么不能张开腿坐啊？这有什么嘛！"

所以，我们要做哪一种人？不妨考虑一下。

第十课

下面共同学习《弟子规》。

我个人来讲，对本论不是很熟悉，不像讲藏传佛教的经论，因为有传承，对内容比较了解，心里也有点把握。而这部《弟子规》，只是觉得内容很殊胜，现在孩子学这样的传统文化很有必要，才倡导你们、包括学院里的出家人共同学习。

讲授的过程中，我可能有理解不对的地方，希望你们根据自己的智慧好好分析。不过这毕竟是人文道德的一部论典，不像密法或其他法，讲错了过失也不太大。况且，共同学习的时候，很多问题都是见仁见智，只要大家能得一些利益，不一定非要有固定的解释。

我这次的传讲方式，不像有些老师一样完全以儒教思想来解说，而是尽量与佛教教义相结合。其实它的每一句，在佛教中都能找到相应的内容，而且如果深入细致地去分析，就会发现佛教中更有超胜的窍诀。因此，在学的过程中，希望大家凭自己的能力去挖掘其中深意。

缓揭帘　勿有声
宽转弯　勿触棱

"缓揭帘，勿有声"：古代的门上都有竹帘，所以在掀开这个帘子时，动作要轻柔缓慢，不要特别粗鲁，否则会发出很大声响。

我们现在很少有竹帘，通常都是用布做的门帘、窗帘。拉这些帘子时，同样不能太粗暴，要轻轻地拉。如果用力很猛，窗帘上的钩环就会被拽下来。

这是在告诉我们，做任何事情都要轻柔。如果你很大声，动作很大，不管是自己的东西，还是别人的东西，一下子就弄坏了，那谁都不敢接近你，更不敢把东西借给你。比如，我有个照相机，行为寂静

的人若想看一下，我会放心地交给他；但若是个大大咧咧的人，那我就不敢借了，甚至连碰也不敢让他碰，因为他一接触，可能就打烂了、弄坏了。

所以，孩子小的时候，父母老师就应该这样教育，让他有一种柔和的行为，否则，长大后很难纠正过来。现在很多父母除了关注孩子的成绩，别的什么都不管，其实若能让他明白一些生活细节，比如怎么吃饭，吃完后怎么洗碗……对他会有很大帮助。这种行为虽说只管一生，不像学佛、发菩提心，对生生世世都有利益，可如果懂得一辈子该怎么做人，在生活中能起到很大作用。

父母若让孩子明白这些道理，胜过留给他万贯家财。为什么呢？因为光是留给他钱财，却不教他如何做人，他花天酒地乱花一通，一下子就没了。而如果让他通达为人处世的道理，那无论在什么群体中，都能与大家处得好，即便是出了家，在僧团中也会谁都看得惯。

“宽转弯，勿触棱”：走路拐弯的时候，角度要大一些，不要碰着棱角，以防造成不必要的伤害。

走路是如此，开车碰到拐角转弯，更要注意。去年有个司机，他平时技术不错，但行为比较急躁。有次他开一位上师的车，不知道怎么回事，可能有点情绪吧，过桥转弯时没有转过来，直接就冲到下面去了。幸好下面有块田，不然就飞到河里了。

所以，我们平时开门、走路等，尽量要小心谨慎、动作轻柔。寂天菩萨在《入行论》中也说：“移座勿随意，至发大音声，开门勿粗暴，常喜寂静行。”假如行为非常野蛮，如搬动桌椅板凳时，发出巨大声响，移过来、移过去，就会影响周围的人。

我附近有一个喇嘛，他开门、关门特别响。每次我看书的时候，他“砰”一声就出去了；过一会儿，“砰”一声又回来了。我心里很不舒服，想跟他私下谈一谈，但一直不好意思，拖了很长时间。过段时

间，我还是想找个机会，跟他好好谈谈。虽然这不是“国际谈判”，但对我个人来讲，看书、修行或者休息的时候，旁边人若行为粗暴，确实影响比较大。

很多道友可能也有这种体会：邻居如果很寂静，平时交往不复杂，来了客人也很小声，就像他家没人住一样，自己一点也不受干扰。但如果隔壁的声音特别大，自己修行就会受影响。尤其他半夜三更回来时，门使劲一开一关，自己的房子都在震动，让人害怕——“是不是来地震了？”所以，调柔的行为很重要。

当然，有些人从小没受过这种教育，要他注意也很困难。北京有一位大学教授，他有次讲课时，让一个学生起来回答问题。结果这个学生没有复习，根本答不上来，教授只好让他坐下。没想到，这个学生骂骂咧咧，反而对教授特别不满。教授瞪了他一眼，也没批评什么。他却气势汹汹地站起来，在所有师生的诧异目光中，甩门离开了教室。下课后，教授非常失望地说：“现在的大学生，完全不懂尊师重道，以前读书的时候，老师可能也没教过。按理讲，他没有复习功课，应该向老师认错、道歉，可他却反过来对老师发脾气，用力关门以示不满。”所以，如今受高等教育的很多学生，德行差到了无以复加的地步。倘若让道德再这样滑下去，以后真的无法想象。

一个人如果没有德行，本事再大也没有用。据《史记》记载，商朝最后一位国君——纣王，并不是无能之辈。他能文能武，才思敏捷，勇力过人，尤其是颇有辩才，“知足以距谏，言足以饰非”，即智力足以反驳一切意见，辩才足以掩饰一切过错。但他荒淫无道、暴虐成性，稍不高兴就杀人，甚至用成百上千的人作祭祀，把他们活活烧死，以致民怨沸腾，众叛亲离。后来周文王、武王兴仁义之师，联合附近八国讨伐商纣。最终，在牧野之战中，不到一上午的时间，商纣就全军溃败。纣王见大势已去，便在鹿台上点火，带着他的锦衣珠玉自焚而

死，商朝也从此灭亡。周朝建立之后，周王为谋求天下的长治久安，吸取商朝灭亡的经验教训，确定了“以德治国”的施政纲领，人们也逐渐认识到了德的重要性。

然而现在，失去了德的教育，尤其是一些知识分子的行为，越来越让人看不下去。有个台湾人跟李敖有点像，对许多现象骂得很厉害。他说现在大学生这个不好、那个不好，尤其清华和北大，是两个“大垃圾场”，从教授到学生都是白痴，不了解自己真正的历史，里面没出一个人才……对此观点，我不是很赞同，毕竟任何事情都要一分为二地分析。这两所学校里，很多老师、学生对人类的贡献不可小觑，不过，也确实有相当一部分人缺“德”。一个人如果没有德行，又该如何立足于世呢？

总之，我们的行为举止，若能按佛经所讲的那样去行持，当然非常好；即便做不到，也应以古人的传统礼节来约束自己，千万不能随随便便，什么事都不在意！

执虚器 如执盈
入虚室 如有人

拿着空的器皿，要像拿盛满东西的器皿一样小心。进入无人的房间，要像进入有人的房间一样约束自己。这个颂词要求我们，做人做事要小心谨慎，不能过于随便。

“执虚器，如执盈”：很多人提一桶水时，肯定谨慎又小心，唯恐有个闪失，但拿着空桶时，却并不把它当回事。当然，城市里有自来水，不一定注意这些行为，而我们住在山上的，平时提水应该行为如法。有些人拿几个空桶时，晃来晃去，在路上像跳舞一样。虽然这是你的习惯性步伐，可别人看来不一定舒服，而且在古代，这种行为也不文雅。所以，我们无论做什么事，一抬手、一投足都要有礼节。这

方面，汉地很多书里讲得比较详细，佛经论典中讲得更是深入细致。

“入虚室，如有人”：对一般人而言，如果知道主人不在，进了他的空屋子，可能会东看西看，乱碰乱动主人的东西，甚至看见好东西就偷偷拿走。不要说我们，就算是奔公甲格西也曾如此。有一次他到施主家中，当时各位施主出门在外。他看到茶叶袋里有好茶，心里琢磨：“我没有茶叶，不如趁机偷一些，留着以后住山修行时用。”当他把手伸进茶叶袋里，立即提起正念，于是大声呼喊：“这里有个坏人在偷东西，你们快来把他的手砍断。”施主们起先以为是别人，进来一看，小偷正是格西自己——格西产生坏念头的时候，正在对治自己的行为。

的确，一个人到了空室，经常会控制不住自己。有些道友就是这样，当上师道友在场时，行为特别如法，犹如金佛像般一动不动，除了偶尔眨一下眼睛，好像连呼吸都没有；可是一旦周围没人，他马上变成了另一个人，行为上有翻天覆地的变化。其实，诸佛菩萨无所不见、无所不知，每个人的所行所想，就像盲人在明眼人面前表演一样，什么都隐藏不了。因此，即便是独处，自己也应小心谨慎，不要觉得：“管他呢，反正又没人看见。”

华智仁波切在《自我教言》中，就讲过要恒常谨慎的三种法：一是“众中出言当谨慎”，在众人中说话要谨慎，不能随便说他人过失，以免惹上不必要的麻烦；二是“独处行为当谨慎”，独自一人的时候，行为一定要警惕审慎，不能偷东西、干坏事；三是“平常观心当谨慎”。

我们作为佛教徒，应时时刻刻以正知正念摄持自己的威仪。关于威仪的具体要求，戒律中讲得非常详细，真正学过戒的人，别人看他的走路、说话就会一目了然。其实，不仅佛教戒律中有这些，古代也有许多这方面内容。如西汉著名文学家贾谊的《新书》中，专有一篇《容经》，里面就提到了立容、行容、坐容、趋容、跪容、拜容等，即

站时怎么站，走时怎么走、坐时怎么坐、跑时怎么跑、跪时怎么跪、礼拜时怎么礼拜……所有行为都讲得清清楚楚。

我遇到一些年纪大的人，他们的举止有礼有度，非常有学问、有涵养。可现在有些孩子，包括一些知识分子，很让人看不惯，在他们的心目中，什么都肆无忌惮、随心所欲，想什么就做什么，这样很危险。就像在十字路口，不管红灯还是绿灯，直接就过马路一样，是很容易出事的。

在古代，君子修身处世、待人接物应具备九容，正如《礼记》中所说："足容重，手容恭，目容端，口容止，声容静，头容直，气容肃，立容德，色容庄。"

1、足容重：脚步要稳重从容，不能匆匆忙忙、慌慌张张。

2、手容恭：手势要端庄，无事可做时也不要乱动。对人合掌行礼时，要有恭敬的姿态，不能只是随便一甩。

3、目容端：眼睛要直视，不要斜眼、偷看或盯视。如果眼睛看得很高，说明这个人十分傲慢、目中无人；如果眼睛一直盯着脚，不看别人的脸，说明他很自卑。包括有些修行人，跟上师问候时畏畏缩缩，只听到一个小小的声音——"上师啊，您好！"根本看不到他的脸，这也没有必要。所以，与人交往时应该直视。当然，直视并不是要目不转睛地盯着，否则，对方也会很尴尬。

4、口容止：嘴巴要紧闭，除了吃饭和说话外，不要乱动嘴。有修养的人该说话时会说，不该说时，绝不会喋喋不休、啰里啰唆。

5、声容静：声音要平和寂静、轻声细语，不要大声喧哗，也不要又唱又闹。可现在很多年轻人，根本不懂这些道理。

6、头容直：头要摆正，不要东看西看、摇头晃脑。

7、气容肃：呼吸要轻柔均匀，不气喘吁吁，也不能气势汹汹。

8、立容德：站姿要端正，保持中立，不倚不靠。

9、色容庄：脸色要庄重。关于脸色，孔子在《论语》中说：用衣食孝养父母比较容易，但经常保持和颜悦色，这是最难做到的，故称之为"色难"。仔细想想，也确实如此，如果没有内在修养，外表的行为随时都会改变。

以上讲了古人从头到脚的行为规范。其中，眼神是最为重要的。为什么呢？因为行为和语言可以假装，但眼睛是心灵的窗户，往往能流露出内心的所思所想，这是无法欺骗人的。孟子也说过："胸中正，则眸子瞭焉；胸中不正，则眸子眊焉。"观察一个人，没有比观察他眼睛更好的办法了。心胸正直，眼睛就明亮；心胸不正，眼睛就浊暗。所以说，"人与物接之时，其神在目"。

现在许多人应聘面试时，短短十几分钟里，口才的好坏可从交谈中发现，而他的修养内涵，只有观察眼睛了。平时我找一些发心人员，也是先看他的眼睛，假如眼睛一直咕噜噜地转，我就觉得有点问题，虽然他讲得很好，但我还是不太信任；有些人虽然讲得一般，但眼神沉稳，我就会比较放心。所以，人想要掩饰自己也很困难。

去年办奥运会时，北京要求"微笑服务"，当时这方面出现了两种观点：一部分专家认为，微笑要"笑不露齿"，否则就不叫微笑了，所以一颗牙齿也不能露；另一部分专家则认为，这样的笑容过于含蓄，不太符合西方的审美观念，会在全世界面前显得愁眉苦脸，所以要露出六颗或八颗牙齿。

但我想，只是注重外在形象，也不一定很成功。若像佛教中所讲的那样，把全世界的人都当作母亲，见到他们时发自内心地欢喜，那么微笑自然会挂在脸上。否则，即使表面上拼命地训练露牙齿，到时候会成什么样子也不好说。所以，礼节如果只是人为地造作，不一定让人感到诚意，只有内心中有恭敬心、欢喜心，行为才能真正打动人。

勿畏难 勿轻略

做事情不能急急忙忙，否则就会越来越紧张，到最后完全没有头绪，错误百出。做事还要有不畏困难的精神，包括修行在内，不能遇到一点困难就停滞不前，而应发起勇猛心勇往直前。当然，一味畏难不好，但太小瞧一件事情也不合理。

像这次学《弟子规》，个别人觉得内容很难，没办法做到，所以不敢学。其实这没有必要，它毕竟是一种学问，别人能学，你为什么不能？而有些人又觉得太过简单："堪布应该讲甚深的法，像我这样的大学生，了解《弟子规》有什么用？"实际上，讲这个还是有必要，即使你学得比我好、表达得比我清楚，但行为不一定做得到。所以，求任何学问、做任何事情，既不能畏缩，也不能轻视。以前上师如意宝讲《文殊大圆满》时说过，有些人高不成、低不就，甚深的法门修不成，简单的法门又不愿修，这样一来，最后只能一无所得，空手而返。

"事勿忙，忙多错"：做任何事情，要先有一个计划，不能等到最后关头，才匆匆忙忙去做，这样急于求成很容易出错。尤其是成办一些大事，麦彭仁波切在《君规教言论》中说，要有充分的时间和精力，时间短了不行。比如我们修建尼众大经堂，若要求一年内必须完工，这绝对不可能，即使有人答应，质量也不会好。所以，做任何事都不能急，不然的话，肯定会忙中出错。

民间有这样一则故事：胖嫂生了个可爱的小宝宝，不久她收到母亲的来信，拆开一看，信中说："我生了重病……"还没有看完，胖嫂就心急如焚，立刻抱着宝宝要去看母亲。结果宝宝的小被子一时不见了，她翻箱倒柜找到之后，抱起宝宝连夜赶路。

路过一片西瓜地，胖嫂被瓜蔓绊倒了，手中的宝宝也飞了。黑灯瞎火的，她忍着痛，到处摸，摸到"宝宝"后继续赶路。

终于来到母亲家，结果大门紧锁，胖嫂觉得好像出事情了，就拍

门痛哭。结果她母亲正好从外面回来，她一看母亲很健康，忙翻出那封信再看，原来信后面还有一句："现在病已经好了，不要挂念。"

母亲想瞧瞧自己的外孙，打开襁褓一看，外孙不见了，竟然是个大西瓜。她们马上到瓜地里找，结果捡到一个枕头。她们又赶紧跑回家，发现小宝宝被扔在家里，因为睡得特别香，滚到床底下了。

虽然这只是民间故事，但却有很深的寓意。有些人性子很急，这样任何事都做不好，因为心态对做事很有影响。对我而言，平时听到一些不好的消息，或遇到重要的事情，首先看能不能挽救，如果不能了，就先让心平静下来："不要紧、不要紧，慢慢来。"比如，人都已经死了，着急也没有用，那去看的路上，我会让司机慢慢开，毕竟很多意外是在匆忙的情况下发生的。所以，我们要养成一种沉稳的习惯，否则，遇到一点点小事，就会手忙脚乱、不知所措。

修行同样也不能太急。有些人想解脱的心很迫切："我现在已皈依了，一个月要把五十万加行全部修完，修不完，我实在是睡不着。""我非常非常着急，您可不可以马上给我灌顶、传个窍诀？否则，我心里一直不安。"还有些人一下子观想很多，一会儿观金刚萨埵，一会儿观上师瑜伽，"我马上要成就，马上要成就"……这样过不了多久，肯定会出问题的。

修行是重大的事情，不可能一两天就完成，所以务必要循序渐进，依照次第来。学院有些道友真的很好，修行非常有次序，时间也安排得很合理，自己最初所发的愿，遇到任何违缘也不会退，慢慢完成就可以了。比如你打算一年完成的事，只要提前计划安排好，中间就不必太着急。像我的话，前前后后想了很长时间，才决定用两三年来讲《大圆满前行》，如果没有其他违缘，你们不用急，我也不用急。在这个过程中，我遇到任何困难也不会退，不可能刚过两天就觉得"这事不重要，算了，放弃吧，另外再找更重要的事"，不会这样，而是会一

直很认真地对待。这也是做人的基本原则。

“勿畏难”：我们在做事的过程中，遇到任何违缘，心都要有一种力量。古人云：“人一能之，己百之；人十能之，己千之。果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强。”别人一次就学通的，我花上百次的功夫，也一定能学通；别人十次能掌握的，我学一千次也肯定会掌握。如果真能这样去做，即使再笨的人也会变得聪明，即使再柔弱的人，也会变得坚强。

“勿轻略”：当然，有些事不能看得太难，但也不能看得太简单，进而轻视它。俗话说“看花容易绣花难”、“隔行如隔山”，外行看一件事情，似乎轻而易举、易如反掌，但真正去做的时候，有些地方并不像想象得那样容易。比如，你觉得辅导一点也不难，但让你去讲的话，可能不是那么回事。因此，对待任何一件事情，应详细观察有经验的人怎样操作，虚心好学、认真对待，不要感觉很简单就不重视。

有些人也许是智慧不够，不管是讲什么、学什么，都习惯于轻视：“这个很简单，对我来说没什么；那个也不难……”很多法被略视了。但我不是这样，以前在上师面前得了那么多法，深法也好、浅法也好，每一部都乐于接受，认真学习。这一点，现在我也随喜自己。

如今正在同时传讲三部论典[25]，原本我担心大家接受不了这么多，就要求三部论分开报名，根据自己的能力选择，结果大多数人都报了三个，并一直坚持在学，对此我心里很高兴。但也有人抱怨：“太难了！三部论典同时在学。”那也不怪我，这是你自己选的。不过，实在太难的话，你少学一个也可以。

斗闹场 绝勿近
邪僻事 绝勿问

[25] 《前行广释》、《藏传净土法》、《般若摄颂浅释》。

容易发生争斗的场所，千万不要去；邪恶、偏颇的事情，尽量不要过问。

《亲友书》讲过损害名声的六种法：赌博、看聚会、懒惰、依止恶友、饮酒、夜间入村落[26]。其中，看聚会、到赌场，就是有损德行之事。现在世间上，这样的非法场所很多，如夜总会、歌舞厅、网吧、酒吧、妓院、赌场……这些地方能够引生贪心、嗔心，比较容易起争斗、犯罪，让人不知不觉深陷其中、无法自拔，慢慢就会令人堕落。

华智仁波切在《自我教言》里也说：“不可去处有三种：怨仇争处不可去，众人聚处不可去，玩乐之处不可去。”然而，现在大城市里的人反其道而行之，认为这些地方全部都应该去：玩乐之处应该去，怨仇争处应该去，众人聚处应该去，打架斗殴应该去，杀生吃火锅应该去……造恶业的地方统统要去。

所以，现在世间人很可怜。那天有个人说：“一想起以前在社会上的行为，我就特别厌恶，那时的生活没有一点价值！”的确，人在不懂佛法、不懂因果取舍时，很多行为都没有意义。所谓“近朱者赤，近墨者黑”，在那种环境中跟世人混在一起，渐渐就适应了，到时候想改也很难了。比如一个人原本修行很好，在寂静地呆了很长时间，后来以偶尔的机会，到了不清净的场所，刚开始他会很难受、很不适应，但慢慢地，就感觉不到了。

孔子说过：“如入芝兰之室，久而不闻其香……如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭。”意思是，在种植芝兰、香气扑鼻的屋子里，时间长了便闻不到香味；到了卖鲍鱼那种腥臭的地方，时间久了也闻不到臭味。有些道友的房子建在厕所旁边，刚进去时觉得臭气冲天，但过段时间也就适应了，反而很舒服、很安逸。

[26] 《亲友书》云：“赌博以及看聚会，懒惰依附恶劣友，饮酒夜晚入村落，断毁名誉之六法。”

同样，有些人刚接触恶劣环境时，尚能提起正知正念：“我是个修行人，这怎么行啊！”但用不了多久，就完全习惯了，甚至开始与他们同流合污。反过来说，有些人从城市来到佛学院，刚到清净的道场，感觉特别殊胜，但生活一段时间后，就没有那么大信心和清净心了。有个人就跟我讲：“我初来学院时信心特别大，觉得这里像天堂一样，但现在好像没感觉了，是不是我出毛病了？”其实也不是。就像你住高级宾馆，第一天觉得非常舒服，但第二天便习惯了，为什么？因为对环境已经适应了。

明白这个道理之后，那么不该去的地方，千万不能去。否则，一旦养成了不良的嗜好，想摆脱就难如登天了。

“邪僻事，绝勿问”：邪恶、不正当的事要少去打听，切勿因一时好奇而坠入险坑。

有些人喜欢追根究底，听到道听途说的是非，就睁大眼睛，兴致勃勃地问：“真是这样吗？那你给我讲一下。”一听对别人的诽谤或不如法的行为，耳朵就变得长长、大大的，而听到佛法的道理，耳朵又慢慢缩回去了。人的性格真的差别很大：有些人对流言蜚语极有兴趣，想方设法了解之后，又通过不同途径传给别人；而境界比较好的人，平时只关注闻思修行，跟佛法有关的有益语言，他会欣然接受，至于其他没意义的，连听都不想听。

值得一提的是，现在有些人爱说“神通”，明明没有任何境界，却故意给人说“你的气血被吸走了”、“不要接触某某人，他故意害你”、“有个附体在你身上，我看见了”……这些人整天神神道道，到处迷惑别人，在我们学院是要被开除的，在其他佛教团体中也是不赞叹的。倘若你真有慧眼、真能看到什么，可以到我这里来考个试，考试及格后，我会帮你宣传：“这里来了有慧眼的人，他能说神通，你们可以去问。”除此之外的胡言乱语，希望大家不要去听，也不要去问。

愚痴的人，嘴里什么语言都编得出来。有德行的人根本不关心这些，尤其造恶业的语言，他问都不问。可是没有修行的人，一提到闻思修行，他就“禁语”了，而说起这样那样的坏事，他就醒过来了，这样没有必要。尤其是色情、暴力等不如法方面，最好不要去了解，否则，凡夫人很容易上当，到时候烦恼难以控制，就会后悔莫及了。所以，大家平时要以正知正念摄持相续，多了解诸佛菩萨有加持的教言，多看显密高僧大德的传记，让这些在心里好好串习，如此人生才有意义。

不过，末法时代往往有一种规律：没有德行、没有智慧的人，轻易能骗取众人的信任，这是值得警惕、注意的。在居士或出家人中，常有人说些不符合实际的语言，愚笨的人偏偏深信不疑，不但给修行带来了违缘，而且平日里坐立不安，时时处于恐慌、犹豫、痛苦中……因此，大家要擦亮眼睛，不要去盲目追求这些，应该追求智慧、追求悲心！



第十一课

我们每次听课，均要以殊胜菩提心摄持，千万不能忘记利益众生，这样的心每天都要发；听完课以后，还要观想把善根回向给一切众生。这是大乘的方便方法，不能忘记！

现在学习的《弟子规》，它的教义浅显易懂，不说大人，小孩子在老师的引导下也能明白。但即便如此，它所涉及的思想却很深奥，虽不像佛教那样甚深、广大，也没有揭示万法胜义实相，但从世间的理论上讲，它有不可忽视的价值，如果把它放弃，确实有点可惜。

我们作为修行人，在学习大乘佛法、利益众生的同时，也要关注这些对人类有意义的法理，尤其在年轻人的圈子里，更应将其发扬光大。如今的年轻人，只对现代文化感兴趣，把爱因斯坦、牛顿当偶像，而对传统文化的思想与智慧，却并不景仰。其实这也与教育有关，所以一直以来，我很想给孩子们灌输佛法或世间的有用知识。最近我就发布了一个通知：要求“六一”儿童节这天，孩子们尽量以表演佛教歌舞、吃素、放生等佛教的方式度过。在我看来，如果他们从小对佛陀有一种信心，那么长大以后，对家庭、社会、国家乃至全世界的和平安定，会起到巨大作用。至于他自己，以后再怎么样，也不会认为佛教是迷信。

在座的学院道友，多数是出家人，而外面看光盘的道友，则是在家人居多，所以对于他们，我希望大人先好好学《弟子规》，觉得有意义后，再从自己的家庭开始弘扬。这样的弘扬，如今也比较方便，国家政策不但不控制，还允许各地开设读经班，所以，相当一部分人已对此引起重视，并付诸于施行了。

其实，这种教育对孩子的成长有重大意义。倘若一辈子的定位只是发财，那没有福报的人不一定能得到，即使考上再好的高等学校，

毕业找工作也不一定有着落。所以我认为，人格教育非常需要，上师如意宝在世时就对此十分重视，每次讲出离心、菩提心、大圆满之前，总是先提到人格完善。在上师一生的窍诀里，人格教育举足轻重，这从《教诲甘露明点》等很多教言中就可见一斑。也正因为如此，法王的亲传弟子，在为人处世、待人接物方面，都有一种不共的特色。

学习本论之后，大家应从自身做起，认认真真实践利他之行。若能如此，即使你一贫如洗、穷困潦倒，甚至自身有生理缺陷，活在人间也会很快乐。美国有个著名的残障人士叫海伦·凯勒，她儿时因患病导致既聋又盲，结果连话也不会说。后来她在老师的鼓励下，用手触摸学会了手语，用手去感受老师发音时喉咙、嘴唇的运动，然后进行成千上万次的模仿和纠音，终于学会了说话。海伦的一生中，在世界各地巡回演讲，成为重要的组成部分。她说自己是世界上最快乐、最幸福的人，因为通过她的演讲与现身说法，让全世界许多聋哑人、盲人重拾生活的勇气，重新振作了起来。她认为，这是活在人间最有意义的事情。

可见，如果有利他之心，即使再身陷绝境，仍能不断地利益众生，感化很多人。反之，一个人倘若没有德行，纵然对千经万论通达无碍，但对自他也没有真实利益。就像佛教中的善星比丘等人，他们可谓智慧超群、广闻博学，但由于没有德行，最终的下场非常悲惨。

我们今天所讲的道理，从一方面看，可能找不到大圆满的甚深奥义，也没有中观离戏的玄妙深义，但却仍然不能忽视。有些人好高骛远，专门希求最高的法，可如果你不顾脚下的路，没有脚踏实地、一步一个脚印地行进，光是盯着遥远山上那朵美丽的鲜花，很可能掉进一个小水坑里爬不出来。所以，在求学的过程中，大家务必要从点点滴滴做起。

当然，我们毕竟是凡夫人，从小到大也一直生活在凡夫群体中，

难免有许多不如法行为，不说佛教中的高僧大德，就连世间的高尚人士，可能也相差很远。知道自己的过失后，就必须把这些一一改掉，这样才能成为真正的大乘佛教徒。在世人眼中，大乘佛教徒是无我利他的代名词，而我们要展示的，也应该是这种精神。假如自己做得特别差劲，还要想去度化众生，那就非常可笑了。

将入门 问孰存
将上堂 声必扬

“将入门，问孰存”：要进入房间的时候，不论办公室或别人家，都要先敲门，问里头是否有人，听到“请进”后才可以进去。否则，很鲁莽地一开门就进，可能会妨害到别人。

“将上堂，声必扬”：进入教室、办公室或上师屋子时，应该出声和主人打个招呼。比如，学生进老师办公室，或者上学迟到了，就要先在门口说“报告”，这也是一种礼貌。如果没有这样，随随便便就推门进去，也许别人正在商量一些秘密的事情，这样会引起他们的不满。

这些基本礼节，不仅世间中需要，佛门中也很重视。如《沙弥五十颂》云：“于师住处门，手当轻缓扣，入内上师前，恭敬问安等。”意思是说，对于上师住处的门，应当以手轻轻扣敲，上师让你进门后，要先毕恭毕敬向上师顶礼，以如法的威仪来承事、问安等。如果对上师不恭敬，自相续就得不到真实的加持。

有些人行为很粗暴、很鲁莽，从小就养成这种习惯，由此也可推知，他的心必定不调柔。为什么呢？因为身体和语言都由心来操纵，心若寂静调柔、烦恼不多，从走路、说话的威仪中也可表现出来。相反，内心如果烦恼深重，言行举止也会十分粗暴。

佛教中非常强调恭敬上师，若能如此，这也是获得证悟的前兆，否则，对上师不恭敬的话，自己什么法也得不到。从前阿底峡尊者的

一个弟子，一边敲门一边直呼尊者的名字：“阿底峡，阿底峡，给我传一个窍诀！”阿底峡尊者似乎没听到，没有给他开门。他又大喊一遍，屋里仍没有反应。直到他喊第三遍时，尊者面现不悦地开门说：“窍诀不是用大声呼叫换来的，唯有以恭敬才能得到，我不给你传！”噶当派很多教言中常引用这个公案，所以，弟子要对上师怀有恭敬。

其实，通过一些细节，往往能看出一个人的德行。表面上似乎只是小事，比如你到一个道友家，不敲门就进去了，你自己觉得没什么，但这会把别人吓一跳。所以，去拜访别人时，一定要有礼貌。正如前面所说，宋朝有个人叫杨时，他很好学，有一次冒雪到程颐那里求学，发现他正在椅子上睡午觉，便不敢打扰，一直站在门外等候。当程颐醒来时，他已经成了雪人，脚下的雪有一尺多厚。表面上看，在雪里站一会儿也没什么，但这恰恰说明了一个人的修养。

我们学佛的人，平时也要注意细小的威仪。假如让别人心生厌恶：“你看，他行为这么糟糕，连世间人都不如！”那想要弘扬佛法、感化他人，肯定是不现实的。所以，自己的行为要加以规范，到别人家、进别人办公室，不能随便就闯进去。这不是口头上说说，行为上也要真正做到。

然而，现在很多年轻人不懂这个，尤其是有些人自认为学历很高，与人相处的过程中，心里始终存有傲气，想什么就做什么，根本没有“这可不可以”的概念，如此一来，谁都看不惯。以前的古人，什么该做、什么不该做，做什么有过失、做什么有功德，他们非常有分寸。其实作为一个人，理应明白黑与白、好与坏、邪与正，哪条道可以走，自己要懂得选择。假如黑白颠倒，所有的事都混为一谈，迷迷糊糊就横冲直撞，到头来会撞得头破血流。因此，有这种毛病的人，一定要想办法改过来；而别人有的话，也应尽量加以劝勉。

人问谁 对以名

吾与我 不分明

敲门的时候，如果屋里的人问“是谁”，则要明明白白地报上名字，不能说“我来了”、“是我”，不然的话，“我”到底是谁，人家也不知道。

我这边有个老和尚，他以前进屋时根本不敲门。有一次他突然就冒出来了，吓了我一跳，我说：“你连敲门都不懂啊？进来时起码也要敲两下嘛。”后来他就先敲门，但声音很大。我问：“谁呀？”“是我！”“你是谁呀？”“我是智在师！”“你是智在师有什么了不起？”（众笑）不过，这样把名字说出来比较好，否则，别人把你当强盗也不一定。

我看过一个鹦鹉学舌的故事：有个老人养了一只鹦鹉，每天都挂在门口。他家里经常来人，每次一敲门，老人就问：“谁呀？”这样日子久了，鹦鹉也学会了这句话。

有一天，老人有事出去了，只有鹦鹉在家。老人出门没多久，就来了一个人敲门。那人听到门里问：“谁呀？”他就回答：“你好，我是收电费的。”可是他等了很长时间，也没人开门，就又敲了敲门。这时，门里又传出一个声音：“谁呀？”他又说：“你好，我是收电费的。”可还是没人开门。这时候那人急了，又继续敲，但门里只有回答，却仍不开门。那人很不服气，就一直敲……这样一天过去了。到晚上，老人回来了，刚走到门口，发现一个人瘫坐在那里，老人忙问：“谁呀？”只听门里发出一个声音：“收电费的！”

其实以上所讲的行为，虽然看似微不足道，但确实很重要。包括打电话时，你问：“是谁啊？”对方恶狠狠地回一句：“我就是我，你不知道吗！”这样很不文明。所以，从小小的行为中，可以看出一个人的涵养，这也是儒家文化的核心。

儒家文化概括而言，不离一个“仁”字。那么，何为仁呢？诚如孔子对颜回所说：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”这

四者又可以总结为：克己复礼。“克己”是克制自己的欲望，“复礼”是归于礼节，这是儒家最高的道德原则。然而在六七十年代，它却沦为了批斗对象，我在读小学、中学时，“克己复礼”这四个字，被当作了封建社会的落后思想，老师们天天都批判它。在当时，人与人之间的礼节，被视为封建统治阶级束缚人们的枷锁，所以在提倡“批林、批孔、批周公”的大趋势下，古代传统文化遭受到了灭顶之灾。

前段时间，我看了一本杂志，叫《中国一百年》，看完之后，的确感到短短几十年变化特别大。里面讲了在“文革”期间，红卫兵批斗一位黑龙江的省委书记，给他戴了一个特别长的鬼脸，让下面许多人辱骂他……那时候的人们，思想非常极端、疯狂，他们推翻一切有价值的文化，妄图建立起新的学说。可这所谓的新学说，对人心没有任何实在意义。

现在，清华大学等高等学府的许多教授、学者，也一致认为：“文革”思潮是一种错误。的确，人一旦失去了礼，要想有所进步非常困难。对于那个时期的种种，不管别人说什么，包含什么样的色彩，我们都应站在客观、公正的立场上，用自己的智慧进行观察：它对民族、对人类，真正有利益的到底是什么？

佛教中讲究闻、思、修，即先要广闻博学，再仔细思维，最后实地修持。这样的次第，其实在《礼记·中庸》中也有相应的阐述，如云：“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”其中，“博学之”，就是要广泛学习诸多论典；“审问之”，指不懂的地方要详细询问，以断除疑惑；“慎思之”，是对这个道理反复思维；“明辨之”，要明确地分辨孰真孰假、孰取孰舍；“笃行之”，是指踏踏实实地行持。这是治学的五个步骤。

我们作为后学者，也作为历史的见证者，对“人需不需要礼节”、“哪些是该行持的”等问题，答案应该是明确的：不管从佛教还是世

间的角度来讲，“礼”对每一个人都不可缺少。所以，大家应从自己的家庭开始，尤其是从孩童开始，要让他们懂得礼，否则，人就会跟旁生没有差别。

我有时跟有些居士的孩子接触时发现，在父母和老师的教育下，有些孩子不仅吃素、放生、明白佛教的许多甚深道理，而且为人处世的基本道理也懂，这种现象非常可取。在藏地，佛教的智慧融入千家万户，与人们的生活密不可分，这种与骨肉相连的信仰，即便是“文革”的阴霾也没有将它破坏，如此全民信教的习俗，在世界上非常罕见。而在汉地，佛教虽未进入家家户户，但儒家文化自古以来就在汉人的血脉中流淌，假如让它枯竭无余，这是相当可惜的！

我们人生很短暂，能不能令这一传统文化再次得以弘扬，这是很难说的。但不管怎么样，每个人都不能只考虑自己，而应该想到：假如人们失去了这些宝贵的精神财富，将会带来什么样的损失？

用人物　须明求
倘不问　即为偷

借用别人的东西，必须当面向主人索求：“我想用一下，可不可以借我？”或者：“这可不可以送给我？”如果不问一声就随便拿走，那就是偷盗的行为。

有些人拿别人的东西，一点执著也没有，根本不先征得同意，但即使你已经看破了，别人也许还没有看破。我旁边有个邻居，见我院子里放着什么，顺便就带走了。我还有个亲戚，也是到了我家，看到自己需要的，拿了就走。一次两次也就算了，可多了就让人有点不舒服。他从来不管别人是否用得着，只要是他喜欢的，就会明目张胆地拿。如果被我看到了，他就说一声“这个给我啊”；没看到的话，连个招呼也不打。

那天我听见两个人在对话，一个问：“我的工具是不是你拿了？”“是我啊。”“那你起码要给我打个招呼呀！”他说得有道理，拿人家的东西就该问一声。在古代，别人的东西是别人的，自己的东西是自己的，这个分得清清楚楚。可现在许多人没有这种概念，随心所欲、想拿就拿，这样会带来很多麻烦。

如今的社会，用现在话来说，是越来越进步、越来越光明灿烂了，可人心失去了控制，很多痛苦会纷至沓来。所以，做人诚实、老实很重要。以前的老人们看起来很吝啬、很保守，但实际上，他们非常本分，属于自己的就保护好，而属于别人的，根本不去动。不像现在有些人，喜欢什么就拿走，从来也不打招呼，这事虽然看似不大，但却是一种不好的习气。

所以，孩子们从小应接受这样的教育，否则，在学校里看见同学的笔和本子好，不说一声便拿走了，这种行为就是偷。俗话说：“小时偷针，大时偷金。”假如这种习惯养成了，会成为一生中的人格污点。

宋朝有个人叫查道，有一天他和仆人挑着礼物去拜访远方亲戚。由于忘了带干粮，又找不到吃饭的地方，中午时他们特别饿。仆人建议从礼物中拿些食物吃。查道说：“这怎么行呢？这些礼物既然要送人，就是人家的东西了，我们怎么可以偷吃呢!”结果，两个人只好饿着肚子赶路。

古人的这种品德，我非常赞叹，是谁的就是谁的，一样也不会弄错。比如你有事出门了，让他给你看房子，他一定会很注意，不可能随便用，也不会拿的拿、送的送，等你回来以后，什么东西都不见了。修行人虽不该执著这些，但不一定人人都有那么高的境界。所以，在做人方面，我们尽管不能跟大成就者相比，但至少也要用世间的高尚道德来要求自己，逐渐改掉原有的缺点和过失。

现在有些年轻人，口口声声说不能学儒教，因为它是“吃人”的

仁义道德。这种语气以前有，现在仍有。但这是不对的，因为儒教“仁”的思想中，根本没有这个。《礼记》中有一则公案说：陈子车在卫国死了，他的妻子和管家打算用活人为他殉葬。决定之后，陈子亢[27]来了。两人告诉陈子亢：“你兄长生前有病，死后没人在地下伺候他，故希望用活人来殉葬。”陈子亢说：“尽管用活人殉葬不合礼仪，但兄长有病，应当有人去伺候。可是除了妻子和管家外，谁还能做这事呢？一个是妻子，能照顾好他；一个是管家，对他的生活最了解。所以，你们是最适合的人选。”他俩听后很害怕，再也不提用活人殉葬了。

可见，儒教是强调“仁”的。虽然在当时，商朝遗留下来的有些陋习，还没有完全改过来，但自孔子至孟子，尤其从《礼记》四十九篇的内容来看，并没有所谓的“吃人”制度。

因此，我们应当正面了解儒教文化，并将其用于现实生活中。虽然与佛教教理对比时，有些地方可能有冲突，但总的来看，儒教思想可以归摄在佛教中，就像一碗水可以倒进一大锅水中一样，佛教就相当于这一大锅水。所以在佛教中，能完全包括儒教思想，当然有些地方也要去粗求精，这需要一定的智慧。

借人物 及时还
后有急 借不难

借用他人的物品，应该及时归还，千万不要让人来催，更不可借了不还。正如古人所言：“有借有还，再借不难”。

这些道理，每个人都需要。有些修行人虽住在山洞里，或长年闭关，不跟任何人接触，但知道这些也有必要。否则，你什么都不懂的话，一旦到红尘中弘法利生，言行举止怪怪的，很难让人生起信心。因此，佛法是不离世间法的。

[27] 陈子亢：陈子车的弟弟，孔子的弟子。

此处说借别人的东西要及时归还，这样再借也比较容易。明朝有一个叫宋濂的人，他很爱读书，但家里太穷，根本买不起，只好常常借书读。有一次，宋濂到一家富户借书看，这家虽然藏书很多，却不愿意借给他。在他不断的哀求下，就勉为其难借给他一本，但提前讲明十天之内要归还。可十天根本就读不完那本书，于是宋濂回家后边学边抄，还书的前一晚还在熬夜。母亲劝他迟一天还，但他坚决不肯，一直到抄完为止。第二天早晨，天下着大雪，那家人以为宋濂不会来还书了，可他却冒着雪把书送了回来。主人很感动，告诉他以后可随时来看书，不再给他限定借书时间了。

所以，平时在生活中，不管出家人、在家人，借别人的钱或东西，一定要尽快归还。否则，借的时候不讲一声，直接拿了就走，那么“不问自取，是为贼也”，这样的人，别人再也不愿意借东西给他了。反之，假如你好借好还，给人的第一印象不错，第二次再借就不难了。

可惜的是，对这些道理，有些出家人也不一定懂。当然，如果你的境界超越了世间，不管这些也可以，因为你那时已不用看书了，千经万论都在你肚子里。就像广钦老和尚，有人去拜见他，见屋里什么经书都没有，就问：“您是和尚，怎么没有经书？”他指指自己的身体：“这里面就是经书，要那些文字干什么？没有用的。”

确实，修行境界高的人，根本不用别的经书。法王如意宝曾有一世是根桑秋扎仁波切，他年轻时广闻博学，十三部戒律全部通达无碍。他用经书的夹板夹在身上，去拉萨三大寺院找人辩论。有人问：“你到那么大的寺院去，怎么不带一本经书？”他回答：“我的身体就是经书，我肚子里装的全是《毗奈耶经》，不需要别的！”

像这些大德，并非目空一切、自以为是，而是真正有了不起的境界，所以不必受世俗的约束。可我们作为一般人，切勿随意轻视世间规矩，如果认为“我是修行人，借东西的问题跟我没关系”，那也不太

可能。因为你没钱时还是要借，别人问你："什么时候还？""哦，一个月。"但到期时若还不上，你应该再打个招呼："原本我想一个月还，可现在闹金融危机，实在没办法，你看能不能拖一拖？"这样别人也会理解的。所以，跟人沟通很重要。有些人因为傲慢，不愿意与人沟通，而有些人是自卑："说了可能也没用，算了，不说吧！"慢慢地，拖一天算一天，最后别人再也不借给他了。所以，该说的有些话，一定要说，不该说的则不必多言，做人应该掌握分寸。

在借钱还钱的问题上，自己当初怎样承诺，就要怎样去做，这是为人处世的要点。我有个亲戚叫才让彭措，有一次他生病跟我借了点钱，后在承诺的时间里，借高利贷从很远的地方亲自把钱送来了。这给了我很好的印象，觉得他很讲信用。后来又有多次交往，渐渐我对他非常信任。确实，人与人的差别很大。有些行为表面上很小，许多人不一定在乎："无所谓，虽然我承诺过，但违背了也没什么。"这样一来，就失去了做人的基础。

因此，大家要明白一个原则：所谓"亲兄弟，明算账"，你的就是你的、我的就是我的，很多地方要分清楚。有些居士吃饭时装大方，一个人总抢着付钱，最后都生厌烦心了，只要是一起吃饭就不敢去。这样不太好。其实，现在很多地方实行 AA 制，对此我比较赞同。譬如四个人吃饭，最后每个人均摊，这没什么不好意思。否则，明明很执著却非要自己出，那一次一次之后，内心的伤痕会越来越深，所以，人与人之间算清楚一点很有必要。古人就是如此，做任何事都老老实实，不会什么都混在一起，否则，到时候自己也受不了。

其实，这方面还有许多教言，不过我表达能力差，有时心里想的倒不出来。但总的来讲，希望大家多学这些道理，并把它用于生活中去。有些人自认为已经懂了，但从实际行持来看，很多事做得也不尽如人意。所以，对于古圣先贤的教言，你们要学，也要会用，如此势

必有非常大的利益！



第十二课

今天讲第五个问题——信。主要是讲为人应诚实、忠诚，无论说话还是做事，都要老老实实、说到做到，不能当面一套、背后一套。

信

凡出言 信为先
诈与妄 奚可焉

在任何场合中说话，一定要诚实讲信用，这是最重要的人格基础。一个人要想得到信任，首先就要诚实，否则会给别人带来不好的印象，从此在社会中难有立身之地。

“信”字，在字形结构上是“人”从“言”，即主要指语言的诚实性，言由心出，表里一致，真实的语言才有意义，才能发挥它应有的作用。倘若语言不可靠、不真实，不但生活中无法取信于人，佛法的修行更谈不上成就。

有些人可能是性格所致，常用虚伪、狡诈的语言来欺骗他人，这非常不好。其实语言是与人沟通的桥梁，所讲出来的话，要以诚信为第一，假如讲的话都欺诈不实，那做的事就更不用说了。

佛陀为什么是世间上唯一的量士夫？就是因为佛已断除了妄语之因，根本不会讲不实的语言。世间人常说：“这个人不可靠，因为他说话虚假，不实在。”可见，语言是评价人品的重要因素。也正因为如此，麦彭仁波切在《君规教言论》中专门讲了“语言品”。

在古代，不管藏地还是汉地，大德先贤对言语都非常重视，凡事不会轻易开口，一旦已承诺下来，则会“言出必行，行之必果”，绝对

不会半途而废。不像现在有些人，口头上说得天花乱坠，答应得也非常爽快，结果真正去实行时，却掺有很多“水分”，甚至什么也做不了，这种行为是值得羞愧的。孔子在《论语》中云：“古者言之不出，耻躬之不逮也。”意即古人不轻易把话说出口，因为他们以说出来却做不到为可耻。所以，我们平时说话要再三观察，看看有没有夸大的成分，否则，一旦养成这样的习惯，以后就不好改了。

曾参是孔子门生中七十二贤之一，他在教育子女时，不仅严格要求孩子，自己也是以身作则。有一次，他妻子要到集市上办事，儿子吵着也要去，她不愿带儿子去，便说：“你在家好好玩，等我回来把家里的猪杀了，煮肉给你吃。”儿子听了非常高兴，便不再吵闹了。

这话本是哄儿子玩的，过后曾参的妻子便忘了。不料，曾参却真把家里一头猪杀了。妻子从集市上回来后，气愤地说：“我是被儿子缠得没办法，才故意哄哄他，你怎么可以当真呢？”曾参严肃地回答：“孩子是不能欺骗的！他不懂事，什么都跟父母学。你今天若骗了他，等于是在教他也去讲假话。而且，他若觉得母亲的话不可信，那你以后再对他进行教育，他也很难相信你了。这样做，怎能把孩子教育好呢？”

可见，古时的家长不会为了让孩子听话，就随随便便说妄语，诚实、守信是古人的美德。孟子说：“车无辕而不行，人无信则不立。”马车前面若无驾牲畜的两根直木，则无法行驶，人如果没有信用，就不会有立足容身之地。孔子也说：“人而无信，不知其可也。”意思是，一个人不讲信用怎么能行呢？

古人对“信”字非常重视，只要说了就不容易改变。诚如麦彭仁波切在《二规教言论》中所言：“直士自己所述语，虽无大义亦不舍，若具大义或发誓，永不违越何须说。”正直、有智慧的人，凡是自己所承诺的，就算没有大意义，只是一件区区小事，也不会出尔反尔，那

么具有重大意义的承诺，或在严厉对境前所发的誓言，更是纵遇生命危险也不会违越。

因此，我们无论承诺什么，大事也好、小事也好，尽量都不要改变。以前我在建学校时，有个人很想资助我，但不巧的是，他之前已答应了另一位上师，两边同时资助有一定困难。他跟我讲："我想放下对那位上师的资助，先帮助您。"我说："千万不要！我这边你帮不上也不要紧，既然那边都已承诺了，就不要随意改变，否则，这不符合做人的原则。"他反复思考之后，觉得也有道理，就没有改变初衷。而对我这边的承诺，我给他免了一部分，后来自己又另想办法。

所以，不管遇到私人的事，还是公家的事，只要是自己答应过的，就应像石头上刻字一样不能随便变动。否则，你最初说要发心五年，结果不到五天就无踪无影；或者，在诸佛菩萨面前承诺做某件事，但过不了两天，又随不同因缘退失信心了……这都是不好的现象。自己承诺过的一定要认真去做，这一点非常重要！

话说多 不如少
惟其是 勿佞巧

"话说多，不如少"：人平时不要有太多话，否则言多必失，说多了容易成为惹祸的根源，不如在适当时机，说一些符合实际的有义之语。

当然，有些人说话怕得罪人，整天三缄其口，什么都不敢说，这也不对。麦彭仁波切讲过：该说的不说，则办不成事情；不该说的说了，就会招来祸患。可见，说话要掌握技巧和分寸。然而世间上许多人，不该说的反而说得特别多，该说的又表达不出来，最终做什么都不成功，这种现象不胜枚举。因此，话不必说得特别多，关键要说得有意义。

"惟其是，勿佞巧"：说话的时候，语言应真实、老实，不能用花言巧语欺骗别人。

其实，说话可让我们了解一个人的智慧。智者总说对自他有意义的语言，而愚者嘴上虽夸夸其谈，却没有什么能用得上的。荀子也说："君子之学也，以美其身；小人之学也，以为禽犊。"意即君子学习是为了完善自我，而小人学习是为了卖弄和哗众取宠。有些人就是这样，只会说、不会做，让他说的话，可以天南地北、海阔天空，讲得头头是道；让他做的话，却一无是处。因此，嘴巴太会说的人，我不敢特别信任，不然，他讲起来倒很漂亮，可是一做起事来，只怕让自他非常失望。

此外，我们平时说话要有分寸，不要信口雌黄、胡说八道，不然就会招致祸患。肖子良（一作晋傅玄）在《口铭》中云："病从口入，祸从口出。"无论是修行人还是世间人，对此都应值得注意。有些人也许是不懂，由于父母没教、老师没讲，故说出来的语言，最后给自己带来许多危害，这是没有必要的。当然，佛法方面、对自他有利的话，该说时一定要说，如经云："若说悦耳语，成善无罪业。"而不该说的有些话，最好不要说。

《墨子》中有这样一段记载：子禽向老师请教："多说话有好处吗？"墨子答道："癞蛤蟆和青蛙，白天晚上叫个不停，叫得口干舌燥，也没有人去听它的。你看那雄鸡，在黎明按时啼叫，天下皆为振动，人们早早都起来了。所以，多说话有什么好处呢？重要的是，话要说得切合时机[28]。"

有些人整天嘴巴讲个不停，有用的一句也没有，只是爱说是非、挑拨离间："过来过来，我给你讲一下，某某人干了坏事，你知不知道

[28] 子禽问曰："多言有益乎？"墨子曰："蛤蟆蛙蝇，日夜恒鸣，口干舌擗，然而不听。今观晨鸡，时夜而鸣，天下振动。多言何益？为其言之时也。"

啊？”一讲人家的坏话，眼睛都开始发光，口才也非常好；而一让他讲考，或讲些佛法道理，他就偃旗息鼓，开始打瞌睡了。这样确实不太好，会让别人生厌烦心。

因此，我们应长期以正知正念摄持自己的语言，否则，就会如麦彭仁波切所言："语言若不庄重者，如同乌鸦众人恨。"乌鸦成天哇哇乱叫，人们把这声音视为恶兆，所以都讨厌它。同样，语言不庄重的人，说起话来东拉西扯、喋喋不休，也会招来很多人的憎恨。所以平时说话要注意，有意义的话可以说，而没有意义的，就不必多讲。

奸巧语 秽污词
市井气 切戒之

"奸巧语"是奸邪巧辩的语言，对别人的尖酸挖苦也属于此范围。"秽污词"，主要指污秽不堪的下流语言，还包括不切实际的谎话、危害他人的话语等。"市井气"，则是偏僻乡村常说的脏话。以上这些"切戒之"，务必要全部戒除。

现在一些不文明的话，人们特别会说。有时候看那些打工的，骂人时嘴巴很厉害，在短短半天内，就能源源不断涌现出各种"教证"，而且一个也不重复。这些恶劣的习惯，有智慧的人千万不要学，自己有的话，也必须要改正过来。其实这种习气很容易染上，就像有些小孩子，本来言行举止还可以，但跟坏人上了一次街后，回来就很会说脏话了，这样会害了他的一生。所以，古人常说："宁可终岁不读书，不可一日近小人。"

要想让孩子语言文明，首先应从老师家长做起。尤其在学校，老师若随便责骂学生，说他特别笨、以后没出息等，这被称为"语言暴力"。2007 年，北京青少年法律援助与研究中心公布的《教师语言暴力调查》显示：在对北京近 30 所学校的 315 名小学、初中、高中学

生进行调查后发现，有三成学生受到过老师语言暴力的伤害。其实，老师如果体罚学生，伤害的只是学生身体，这种伤痛也是暂时的；可如果用的是语言暴力，则会给他们带来精神上的创伤，这种伤害可能一辈子也无法弥补。然而，现在有些老师水平特别差，自己不懂传统美德，平时只会打人、骂人，给学生的身心造成了严重的伤害。

所以，作为老师，或作为法师、辅导员，首先一定要完善自己的人格。尽管凡夫偶尔也会发脾气，说些不干净的话语，但这要尽量制止。如今韩国、美国等国的教育学家，对语言暴力非常关注。他们认为，孩子在学校里的成长，与老师的语言、行为有密切关系，假如老师经常骂人，而且骂得特别难听，那么孩子长大后当了老师或领导时，下面的人稍不听话，他就会使用以前老师的那些"教言"。

俗话说得好："良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。"美好的语言说一句，即便是冰冻三尺的三九天，也觉得非常温暖；而恶口骂人的话一出口，纵然是烈日炎炎的三伏天，也让人感到心寒。有些人骂人、挖苦人特别刻薄，什么话都说得出口。凡夫人虽然难免都有脾气，比如居士，在家会跟家人吵架，在部门会跟同事吵架，但有时还是要克制一下。否则，在气头上说出的话，往往是口不择言，就算自己后来意识到不对，但话已出口，想收回来就困难了。因此，语言上要温和，切莫伤害别人，不然，"利刀割体痕易合，恶语伤人恨难消"，偶尔的伤害也许需要一生来抹平。

记得《亲友书》中曾讲了三种语言，分别以三个比喻加以说明[29]：一、称心如意之语：随顺不同众生的根基，宣讲佛法或世间的道理，由于自然深入人心，让人听了以后，两三天都身心舒适，犹如蜂蜜一般。二、真实语：指力求诚实、心口一致的老实话，不欺骗别人，犹

[29] 《亲友书》云："佛说语言有三种，称心真实颠倒说，犹如蜂蜜鲜花粪，唯一当弃最末者。"

如鲜花一般。三、不切实际的颠倒语或肮脏语：使人听而生厌，不愿意接受，犹如粪便一般。这三种语言中，应当选择前两种。

我们作为修习大乘佛法的人，一定要学会控制自己的嘴巴。古大德说："最好是有一把锁，把自己的嘴锁上，不让它乱说话[30]。"常看很多道友胸前挂个大大的"止语"牌，这样其实很好，不过要长期坚持，修行不是一两天的事，只有日积月累，才有真正的收获。

前不久有个人说："某某道友闭关了，真羡慕他，好厉害啊！"我说："一两天的闭关谁都会，并不值得羡慕；假如能十多年、二十多年持之以恒地修行，这才值得随喜。"很多人刚接触佛法时，有一种新鲜感，短期内特别精进，两三天都不睡觉。不说别人，包括我自己也曾如此，当时认为睡觉特别浪费时间，很想整天整夜不休息，但这是不现实的。所以一时的精进并不可靠，只有长期以佛法或世间教言来约束自己，才是最重要的！

见未真 勿轻言
知未的 勿轻传

事情还没弄清楚之前，不要随随便便乱说。事情没能搞明白之前，不要不分青红皂白就传出去。

这是在告诫我们：评论他人要小心谨慎。看别人有错、行为不如法，一定要再再观察，否则，妄加揣摩就开始诽谤，有时不经意的一句话，会给他人带来终身的伤害。

我们见到某些现象时，首先应观察自己是否看错了，同时要站在别人立场上想一下："如果我是他，本来好好的，却被人无缘无故冤枉，

[30] 伟大的修行者勒索巴格西说："许多人自诩为三宝弟子，口里常说'我是三宝弟子'，背地里却经常诽谤上师、僧众等。所以我时常在想，我们的口实在是深堕地狱的因。世上如果有人肯听我的话，就应当将嘴锁上，把钥匙交与他人，直到迫不得已必须吃饭时才打开，平时都一直紧锁着。如果能这样，那该多好啊！"

谣言一传十、十传百，全世界都认为我是坏人，那我有什么感受？"因此，不要轻易断定一个人的好坏，也不要轻易说别人过失，因为很多复杂情况我们并不了解，在没搞清楚之前，不要给人乱扣帽子，更不能把这些话传出去。

我们作为大乘修行人，按大乘经论的要求，不能随便说人过失。当然一句也不说，有些人恐怕做不到，但至少也应调查清楚，看你说的是否属实。不然，把道听途说的内容，加上自己的想象编出一个精彩的故事，然后在有关媒体前大肆宣传，那么话传开来之后，会越传越离谱，对别人的伤害也非常严重。

俗话说："眼见为实，耳听为虚。"但有时就算是耳听的谣言，重复的人多了，也能使人信以为真。古代就有个"三人成虎"的故事：

魏国大夫庞恭，将要陪魏太子到赵国去作人质，临行前对魏王说："假如一个人说街市上出现了老虎，大王相信吗？"

魏王道："我不相信。"

庞恭说："如果两个人说街市上出现了老虎，大王相信吗？"

魏王道："我将信将疑。"

庞恭又说："倘若三个人说街市上出现了老虎，大王相信吗？"

魏王道："我相信了。"

庞恭就说："街市上不会有老虎，这是很明显的，可经过三个人一说，好像真的有老虎了。现在赵国离魏国比这里的街市远多了，议论我的又不止三个人，如果我走后有人说我坏话，希望大王明察才好。"

魏王道："一切我自有分寸。"

后来太子结束了人质的生活，但魏王果真听信了小人谗言，没有再召见庞恭。

可见，判断一件事的真伪，不能偏听偏信，必须经过细心考虑，不然就会误把谣言当真。所以，学院的管家或负责人在处理问题时，

不能只听一面之词，一定要仔细调查双方的情况。多年来，我因为一直管理汉僧，这方面的经验比较丰富。比如两个人发生了矛盾，我会听取双方意见后再作决定。否则，一个人口才好，嘴巴特别会说，我就认为他说得对，很可能就冤枉了另一个人。毕竟语言这个东西，只要以分别念稍加改造，整件事情就会改头换面。

所以，平时许多人对某个人的看法，不一定就是真相。有些人可能因前世业力所致，今生中明明没做坏事，却有许多无中生有的谣言加在他身上；有些人是因为得罪了某些人，他们就故意添油加醋地毁谤，最后谣言越传越广，假的好像也成真的了。可见，世间人的语言难以相信。正如月称论师在《四百论大疏》中说："在这个疯狂的世界上，无有慧眼的愚者渐满天下，他们的话又岂能当真？"《入中论》亦云："愚人为量亦非理。"把愚者的语言当作正量是不合理的。

或许有人认为："耳朵听到的多为虚假，那我亲眼所见的事，总该是真实了吧？"也不一定。《吕氏春秋》记载了这样一个故事：孔子绝粮于陈国与蔡国之间时，七日七夜没吃到饭，只能无精打采地躺在那里。一天，弟子颜回找来一点米，准备煮给老师吃。煮到快熟时，颜回就先抓起一把吃了。孔子悄悄地看在眼里，觉得颜回有点失"礼"，所以不大高兴。

过一会儿，饭熟了，颜回请孔子先吃。孔子善巧地说："我刚刚梦见先君了，故应把干净的食物先供养再吃。"（类似于佛教中的"献新"。）颜回马上回答："万万不可！刚才有土灰掉进锅里，我虽把它抓出来吃了，但饭已经弄脏了，所以不能供养先君。"此时，孔子才知道错怪颜回了。

事后，孔子深有感触地叹道："所信者目也，而目犹不可信；所恃者心也，而心犹不足恃。弟子记之，知人固不易矣。"也就是说，我相信自己的眼睛，但眼睛看到的有时并不可靠；我依赖自己的心，但心

分析的有时也靠不住。弟子们要切记：了解一个人，本来就不是很容易的！

所以，我们凭分别念判断别人的好坏，不一定特别可靠，很可能杂有不实的成分。去年，智悲学校施行德育教育，并在年底评选了"德育奖"。但我事后私下调查，好多班主任根本不了解情况，最坏的孩子反而得了一等奖，最好的孩子却挨了批评。因此，人与人之间的事比较复杂。我们自认为六根的对境真实不虚，眼睛看到的、心里判断的，应该不会错，但最终也不可靠。佛陀在《三摩地王经》中云："眼耳鼻非量，舌身意亦非，若诸根为量，圣道复益谁？"意思是，凡夫人的眼耳鼻舌身意六根都不是正量，如果是正量的话，那圣道还能利益谁呢？佛陀还在有关经典里说：未获圣者果位之前，凡夫人的根识决定有错误。

当然，有些错误也许你当时意识不到，但随着年龄增长、思想成熟，就会看得愈发清晰。像我就是如此，刚来学院时所写的书，现在再看就觉得：有些教证不该这样解释，有些道理不该那样阐述，有些见解不太成熟、比较幼稚……最后对自己都失去了信心。既然我对自己尚且不能把握，何况是去判断别人了？有些人不了解情况时，经常轻易下结论，这样的结果往往是错的。

其实就算是大成就者，显现上也有不成熟的地方。如麦彭仁波切在《七句祈祷文释》最后的小字中就说："我年轻时为此作过一个讲义，但后来总觉得啰啰唆唆、含糊不清，所以现在重新加以修改。"像他老人家这样文殊菩萨的真正化身，显现上尚有智慧不成熟的情况，那我们凡夫判断错误就更是在所难免了。所以，不要认为自己所见所闻都千真万确、不容怀疑，给别人讲话的过程中，也一定要小心谨慎。

以前，苏东坡到王安石那里拜会，恰好他不在家，苏东坡就呆在他书房等候，看到书桌上有一首他未完成的诗："西风昨夜过园林，吹

落黄花满地金。”意思是，昨晚西风吹过园林，菊花的花瓣落了一地，犹如黄金铺满大地。苏东坡不由得暗笑当朝宰相连常识都不懂，菊花开在秋季，最能耐久，就是干枯也不会落瓣。于是，他在诗句下面写到：“秋花不比春花落，说与诗人仔细吟。”说是秋菊不像春天的花会落瓣，请诗人你仔细审查一下。

王安石回来看到后，并没有说什么，次日上朝时，暗地里请皇上把苏东坡贬到黄州。苏东坡被贬后心里很不服，只道是王安石因诗而报复他，但自己也没办法。他在黄州住了将近一年，转眼到了九九重阳，便邀好友到后园赏菊。由于秋风刮了多日，到园里一看，只见菊花纷纷落瓣，满地铺金，他顿时目瞪口呆，询问友人之后，才知菊花通常不落瓣，但黄州的比较特殊，是落瓣的。又想起给王安石续诗的往事，苏东坡醒悟到自己见识不广，只看一面而不知总体。经过王安石这一难，使他也长了一智，从此不敢轻易笑人。[31]

所以，判断一件事或一个人，务必要先详细观察。尤其是修行人，在不了解真相之前，千万不能轻信谣言、随便乱说。《毗奈耶经》中讲了很多诽谤出家人的公案，不管是有因诽谤，还是无因诽谤，都是戒律中所制止的。因为即使你亲眼见别人不如法，也不一定是真实的，这背后或许有不为人知的隐情。因此，了解一个人并不容易，正如刚才所言：“知人固不易矣。”

我们作为大乘修行人，应当时时牢记《佛子行》的教言：“以惑谈他菩萨过，则将毁坏自功德。”对每个人都应观清净心。一旦见到或听到不如法的事情，开口之前要先想想。倘若你觉得确实没有错误，有必要时才可以公开，没有必要的就不要讲。总之，一定要用正知正念守护根门！

[31] 过了几年，王安石又把苏东坡调回京城。苏东坡曾专门为续诗一事，找王安石虔诚地道歉认错。

第十三课

下面继续学习《弟子规》中的“信”。

事非宜　勿轻诺
苟轻诺　进退错

别人拜托的事情如果不妥当、不适宜，千万不可草率地承诺，若未经观察就随便答应下来，到时候做也不是、不做也不是，会陷入进退两难的尴尬境地。

别人有求于自己时，作为智者，首先会慎重思考，如果有意义，就会承诺下来；如果觉得不妥，就不会答应，因为一旦答应了便要做到。而愚者与之不同，做任何事之前不会观察，别人拜托什么马上答应，但这种“轻诺”往往不可靠。《老子》云：“夫轻诺必寡信，多易必多难。”轻易许诺必定很少守信用，常把事情看得太简单，做起来必定有很多困难。

真正讲信用的人，做事从不轻易承诺，而一旦他承诺了，至死也不会改变。华智仁波切在《自我教言》中讲三种不该之事时，就说过：“承诺不该有变动，行事不该有表里。”这一点从佛教历史中也看得出来，不说远的，“文革”期间许多大德遇到再大的违缘，对自己在上师三宝前发过的誓言，比如要受戒或出家，从来也没有违背过丝毫，很多人甚至为此献出了最宝贵的生命。所以真正有智慧的人，在别人面前所承诺的一切，坏劫也不会改变。

汉地有句成语叫“一诺千金”，这出自于《史记》的一个典故：秦末时楚国有个叫季布的人，他非常重视承诺，只要是答应过的事，无论有多大困难，他都会设法办到。所以当时楚国人有句谚语：“得黄金百斤，不如得季布一诺。”意思是，获得黄金一千两，也不如得到季布

的一句承诺。

我平时与人交往的过程中，就发现有些人不容易“轻诺”。今天我和一个道友在某件事上，扯了很长时间。他始终坚持自己的观点，虽说有点固执己见，但有个好处是，他不像墙头芦苇一样，随着别人的言辞而改变。这样的人从某方面来说，做事情很讲信用，只要是承诺了，就不会轻易变动。

上节课也讲过，我在建学校时，一个老板听说我有资金缺口，便自告奋勇地说：“虽然我给某某大德已承诺了 100 万，说要帮他修一个建筑，但他建得好像不成功。干脆我说个妄语，把钱转到您这边建学校吧！”当时我如果赞叹他两句，他肯定会给我。但我说：“既然你给别人承诺了，就不要改变。这个资金缺口，我慢慢再想办法。”虽然他对我有信心，但从人格而言，这样做不太合理。

因此，我们做任何事情，事先一定要头脑清醒，运用智慧详细观察，一旦已经承诺了，遇到再大的困难也不能放弃。《量理宝藏论》云：“先许后察愚者举，先察后许智者轨。”先承诺再观察，是愚者的举动；先观察再承诺，则是智者的行为。现在有些人做事，先答应别人了，后来觉得有点不妥，做也不是、不做也不是，结果左右为难。前段时间，我就遇到一个人，他曾经承诺帮助某人，并在众人面前签了协议，后来他发现那人有问题，就用各种语气试图改变，最后弄得自己狼狈不堪。许多人往往都是这样，与别人特别密切时，就盲目答应很多事，一旦彼此发生了不愉快，又拼命地想毁约，那时候的处境特别尴尬。

所以，不管是在家人、出家人，学习这些道理非常有必要。有些人认为：“我是学大乘佛法、学密宗的，这些孔孟思想与我不相应。”其实不会不相应。如果不懂这些规矩，你在弘扬佛法或自己修行的过程中，可能会处理不好很多事情，给自己带来不少麻烦。上师如意宝为主的许多高僧大德，为什么在证悟不可言说境界的同时，又能在世

间上享有如此声望，弘法利生事业如此成功？就是因为他们懂得世间待人接物的道理。否则，假如自己的行为特立独行，不相应于人群，那不但不能利益众生，反而还会招来诸多非议。

明白这个道理后，对别人不管什么态度，承诺过的事情都不能改变。否则，关系好的时候，什么都答应，过段时间两人闹僵了，以前说的都不算数了，这就不好。弘一大师很喜欢一句格言：“盛喜中，勿许人物；盛怒中，勿答人书。”也就是说，极度欢喜的时候，不要许诺给别人东西；极度愤怒的时候，不要回复别人的书信。为什么呢？“喜时之言，多失信；怒时之言，多失体。”欢喜时说的话语，多数难以信赖，容易失信于人。就像有些居士，第一次见到上师喜出望外、欣喜若狂，把身口意、房子什么都供养了，但没过多久，跟上师的关系就像秋天的大地一样越来越硬，最后甚至变成了“冰天雪地”，永远无法扭转。这时候，他对上师不但不恭敬，反而用各种语言加以毁谤、挖苦，而人在愤怒时的语言，又往往有失体统，这是没有必要的。所以，有智慧的人做事，不会因情绪而轻诺，最后导致“失信”、“失体”。我们修行人更应如此，切切要明辨是非，不可轻易许诺，否则招惹许多是非后，最终也会影响自己的道心。

对于这些教言，大家务必要铭刻于心，常常以此观察自己。当然，该承诺的事情，也没必要忐忑不安、患得患失，时时处于顾虑之中。而不该承诺的事情，事先一定要再三观察，不要马上答应下来，否则，到时想后悔也来不及了。

遗憾的是，现在很多人不懂这些世间法，无论经商务农，还是与人交往，因缺乏这些取舍的知识，以至于经常后悔、苦恼，但说出去的话又收不回来。常言道：“君子一言，驷马难追。”藏地也有句谚语说：“口水吐到了地上，若要再捡起来，在别人前不庄严。”所以，凡事在决定之前要擦亮慧眼，反复观察做这件事有利还是无利。一旦已

经答应别人了，那就必须要兑现。

凡道字 重且舒
勿急疾 勿模糊

与人交谈的过程中，吐字应清晰、郑重、舒缓，语速不要太快，有些人说话特别急躁，如同录音机按了“快进”键一样，内容一下子就过了，像我这样迟钝的人，根本反应不过来；但也不能含含糊糊、表达不清，自己说了半天，别人一句也没听懂。

语言是与人沟通的工具，应该将自己所想的表达出来。有些人沟通能力特别差，心里明明有一大堆问题，却像伏藏品一样埋起来，只有透过眼神和表情感觉到“他可能有心事”，但却始终挖掘不出来。这种表达极为困难的人，按照藏地的说法是，就像嘴里含了块大石头。这种习气可能是先天的，因前世造了毁谤等口业，即生中再怎么训练，也没办法；但也可能是后天的，因从小没有培养过，长大后沟通能力特别差。尤其是一些女众，在众人面前不敢说话，也不善于表达自己，很多事情都藏在心里，这样就不好。

不管是佛教徒还是世间人，该说的话应该表达清楚，没有必要恐惧、犹豫。西晋有个人叫裴秀，从小就知道勤奋学习，从不放过任何一个机会。他出生于官宦世家，家中常有客人来访。每次家中宴请客人，母亲有意让他去端饭送菜，服侍客人。裴秀也特别珍惜这个机会，在接待过程中，总是言语虔诚、彬彬有礼。客人见他如此虚心懂礼、谈吐优雅，都很喜欢他，所以他的名声很快就传开了。

其实作为一个人，尤其是出家法师，沟通能力一定要具足，否则，遇到在家人的时候，该说什么、不该说什么，可能把握不好。有些居士表达能力很不错，不管讲佛法还是世间法，说话非常简明扼要，既不会啰里啰唆，两三个小时一直夸夸其谈，也不是一句话都不讲，只

是“嗯”、“啊”，好像说的全是“嗡啊吽”。

前段时间，我因为建学校的缘故，要跟宗教部门一些领导打交道。有次一起吃饭时，我左边一个领导，右边一个领导，这两个人的差别很大：一个不爱吱声，吃了四十多分钟的饭，除非别人跟他说话，他就“嗯、嗯”点个头，此外一句话也没有；另一个领导正好相反，一会儿讲这个、一会儿讲那个，从始至终一直滔滔不绝。一顿饭下来，我这边声音太多了，那边声音太少了，耳朵好像特别不平衡。

总之，我们不管是闻思修行，还是度化众生，语言的技巧一定要掌握。麦彭仁波切在《君规教言论·观察语言》中讲过，该说的应该说，不该说的不要说，必须学会应机施教。佛陀在世时座下有十大弟子，其中富楼那尊者是“说法第一”，对不同的人观机说法，就是他的长项。

他见到医生的时候，会说：“医生可以医治身体的病痛，但心里的贪嗔痴大病，你们有办法医治吗？”

医生回答：“我没有办法，您有吗？”

他就以善巧的语言说：“有！佛陀的教法如同甘露法水，可洗清众生心垢，戒定慧三学如灵丹妙药，可以医好贪嗔痴的心病。”

见到官吏的时候，他会问：“你们做官的人，可以治犯罪的人，但有办法让人不犯罪吗？”

官吏回答：“虽然有国法，但国法也不能使人不犯罪。”

他便进一步引导：“除国法以外，你们和一切人民，都应该奉行佛法。若能信受奉行五戒十善的道理、因果轮回的法则，这个世界的人就不会犯罪。”

遇到田里工作的农夫，他会说：“你们耕水田、种粮食，只能资养色身，我教你们耕福田、养慧命的方法好吗？”

农夫问：“耕福田、养慧命是用什么方法？”

他谆谆善诱道：“信仰佛教，奉事三宝，对沙门要恭敬，对病人要

看护，对慈善公益要热心，对双亲要孝顺，对乡邻要隐恶扬善，不要乱杀生灵，这都是耕种福田最好的方法。”

诸如此类，他总是在不同众生面前，根据他们的根基与意乐，宣讲让人能接受的道理。

我们虽不能像尊者那样，直接教化那么多众生，但“应病予药”、“观机逗教”还是要学。比如我前面坐个医生，如果一直给他讲天文学，他根本不想听；或者，对一个特别愚笨的人，我拼命地讲因明推理，他也听不进去。所以，说话一定要掌握技巧，这也是度化众生的方便。佛经和戒律中经常强调要观察语言，如果不该说的说得特别多，该说的却没有说，所说又与众生根基不符，那你说得再多也没有用。

彼说长 此说短
不关己 莫闲管

平时不要说长道短、说是道非，尽量不要讲别人的过失。与自己无关的事，也不要主动参与，以免惹祸上身。

现在有些人不好好修行，本来应该多念佛、多看书、多参加辩论讲考，交流一些有意义的话题，但他们因为闻思不够，开口闭口全是东家长、西家短，喜欢讲人我是非。这种行为特别不好，尤其当对方是严厉对境时，你肆无忌惮的一番言论，可能要用今生来世来补偿。

憨山大师在《醒世歌》中说：“是非不必争人我，彼此何须论短长？”确实，没完没了地讲一些是非长短，只有过患，没有丝毫意义。但有些人就爱听这些、说这些，然而，你不是管家或负责人的话，谈论这些也没有必要。像有些发心人员，只要把份内工作做好就可以，与你毫不相关的别人过错，最好不要议论。《弟子规》后面也教诫道：“人有短，切莫揭；人有私，切莫说。”别人有什么过错，不要随便揭露；别人有什么隐私，也不要说出去，因为这与你没有关系。孔子讲过：

“不在其位，不谋其政。”你在什么位置上，做好本分的事即可，不要越俎代庖，去管你不该管的事情。

有些人一遇到正事，如技术或工作的问题，就一言不发，不愿意参与；而听到别人在讲是非，马上就凑过去：“你们在说谁呀……真的？等等，我先喝口茶，一起说好不好？太开心了，我也觉得他有问题！”你今天倒是开心了，但过段时间这些谣言传出去，别人来追究源头时，大家互相推卸责任，那就不庄严了。所以，“明知不对，少说为佳”，自己听到是非时，最好不要插言附和，还是少说为妙。

当然，“不关己，莫闲管”这句话，也不能理解得太片面。有些人觉得只要和自己无关，就不要多管闲事，这也不对。我个人认为，在过失方面，与己无关的就不要去管；但在利益众生方面，即使与己无关，还是应该去关心。

1964 年，美国发生了一起令人震惊的杀人案：当时 38 人目睹了一女子被陌生人刺杀，但在持续半小时、来回三次的刺杀过程中，竟无一人救助或报警。他们见死不救的这种行为，正是“不关己，莫闲管”的真实写照，这一思想与凡夫的自私心理十分相应，既然人人都抱着“事不关己，高高挂起”的理念，又怎么会去见义勇为呢？

我还看过四川的一则新闻：一个中年妇女同一个男子走到江边时，听见有人落水喊“救命”。男子准备去救人，而这个妇女说：“少管闲事，我们走路要紧，过一会他会自己浮起来。”结果，淹死的正是她的亲生女儿。

如今世态炎凉，人人都只顾着自己，谁也不愿多管闲事，就怕惹上不必要的麻烦。常看到有新闻中报道：某某小孩不慎坠楼，刚开始还没有死，但附近的路人从他身边经过时，一个个视而不见，谁也不把他送医院，最后一个小生命就这样断送了；某某老人在街上犯了心脏病，辗转痛苦了很长时间，若有好心人送他去医院，肯定有存活的

机会，可是在“不要管闲事”的理念下，没有一个人伸出援手……

所以，假如片面地理解“不关己，莫闲管”，就会让人心变得越来越冷漠。作为大乘修行人，从菩提心的角度而言，只要对众生有利，就算跟自己没关系，也要尽力去帮助，这是我们义不容辞的责任。孟子曾说：“以天下兴亡为己任。”天下的兴盛和衰亡，每个人都责无旁贷，并不是与己无关就不必去管了。因此，看到那些素不相识的可怜人，乃至正在遭受苦难的旁生，我们都要去关心，这就是佛教更为超胜的地方。

儒家思想在汉地源远流长，历来为统治阶级所重视，其实最早源于董仲舒的建议。董仲舒是西汉人，早期并不出名，为了能够潜心学习，他整天钻在书房里，什么事情都不过问，吃的、穿的也不像别人那么讲究。据说，他书房旁边有一个花园，由于读书特别用功，他三年中没进花园观赏一眼，所以被称为“三年不窥园”。他经过不懈的努力，成为当时著名的思想家。后来汉武帝下诏征求治国方略，他提出“罢黜百家，独尊儒术”的主张，被汉武帝所采纳，以此结束了“百家争鸣”的局面，使儒学开始成为封建统治的正统思想，并延续至今。然而，在“文化大革命”时期，儒家思想被视为封建残余推翻了以后，到目前为止，这种传统文化仍一蹶不振，想恢复过来相当困难。

当然不可否认，儒家思想有许多可取之处，如对父母的孝顺、对兄弟的友爱，都值得现代人学习。但有些思想，像“不关己，莫闲管”，因为被过分强调了，也就使得他们在言行举止上过于重视自己，与佛教《大智度论》中所说的“大慈与一切众生乐，大悲拔一切众生苦”的理念无法相提并论。

总之，“不多管闲事”要从两方面来理解：在讲过失方面，与自己无关的不要参与，不然就会搅到里面去，最后成了“是非专家”；而在利他方面，我们也不要因为这个教言，就丧失了珍贵的菩提心。

见人善 即思齐
纵去远 以渐跻

看到别人好的一面，应反观自己能不能做到，尽量要向他看齐，而不要生嫉妒心。即使不能一下子达到对方的境界，也要慢慢地学习，希望总有一天能到他那样的水平。

我们作为佛教徒，看到别人做善事，要发自内心地随喜。为什么呢？因为在这个世界上，做善事的人相当少，即使有，也多是为了自己，无条件地利益众生并不常见，甚至不到千分之一、万分之一。即便是现在的出家人，人数虽然不少，但有利他心的并不多。所以，能行持善法的人不简单，《无量寿经》中云：“善人行善，从乐入乐，从明入明。”做了善事以后，果报肯定是从快乐前往快乐、从光明趣入光明。所以我们应该值得随喜。

有人或许问：“犯了重罪的人，公安局会抓他判刑，关到监狱里去。但因果细微难测，世间又有这么多人，有做善事的，也有做坏事的，那谁来安排他们的果报呢？”

对此我们可以回答：佛教中不承认造物主，善恶果报的成熟都靠业力。有些外道的观点也承许因果，但同时认为有个造物主，由他来控制一切，其实并非如此。每个人所造的善或恶，相当于完好无损的种子，一旦播种在良田里，因缘聚合时，青稞的种子定生青稞，大麦的种子定生大麦，绝对不可能错乱，而并不需要一个人来操纵。

世间上的每个众生，日日夜夜都希求安乐，但他们如果不行持善法，结果往往会事与愿违；反之，只要能够尽量行善，百分之百会得到安乐。这种信念，我们佛教徒一定要有。虽然没人为你一一安排，但你造了什么样的业，就会在阿赖耶上播下什么种子。如果是善法种子，除非嗔恨心的火可以毁坏；如果是恶法种子，除非菩提心的火可以摧毁，此外只要因缘聚合，善恶种子就会发芽、结果，产生相应的

快乐或痛苦。

因此，我们见别人行持善法，应从心坎深处随喜。尤其是有些高僧大德，哪怕一天中所做的利生事业，我们凡夫人用好几世也不一定赶得上。像法王如意宝，号召大家用转经轮、放生等，这一次的善根就无法想象，凡夫人多生累劫都望尘莫及。对这样的境界，我们要有向往之心，《史记》云："高山仰止，景行行止。虽不能至，然心向往之。"崇高的道德、光明正大的行为，尽管我们还不能达到，但对此理应深深向往。

这次学了《弟子规》后，有意义的教言要记在心中，并反复观察，这样会让你一辈子受益匪浅，甚至能改变自己的一生。三国时期有个人叫邓艾，他早年丧父，家境贫寒，小时候为别人放牛。12 岁随母迁居时，见到一块碑文上写着"文为世范、行为士则"，意即文章堪为世间的典范，行为堪当读书人的榜样。他便以此来要求自己，一生中把这两句话当座右铭，后来终成为一代名将。

可见，有意义的话就算只有一句，也可以改变人的一生，并为来世打下良好的开端。前段时间，我遇到了一些佛教徒，他们问："您可否介绍一部让我们一辈子行持的论典？"我说："对我个人而言，收获最大、内容最殊胜的，就是《大圆满前行》。如果你们真想改变一生，那我只推荐这本书。"因此，有价值的经论或教言，足以让一个人终生受益。

如今大家有了这么好的因缘，应该向"上"看，不要向"下"看，比如一个人正在做善事，或者在学修加行，那么我们要向他看齐。记得我上小学时有位老师，他每次给我们集合时，都用不太标准的普通话说："稍息，立正！向右看齐，向前看！"同样，我们也要"向善法看齐"，这即是所谓的"见贤思齐"。千万不能别人修加行，你不但不修，反而搞各种破坏："算了算了，这样修没有用，安住在自然光明中

就可以。"以这种谬论误导别人，断送相当一部分人的慧命，是相当可怕的！

因此，大家在行持善法时，首先要用智慧进行观察：这样做，对自他的解脱是否有利？所学的这些，是不是前辈大德的理论？答案若是肯定的，那就应该精进行持，不要随他人的话语而改变。这一点至关重要！

见人恶　即内省
有则改　无加警

看到别人身上的过失，不要去学习，也不要去贬低，而应借此反省自己有没有类似的过失，有则改之，无则加勉。然现在的人不是这样，看到一些新闻中有人做坏事，自己拼命去效仿，所以当前的电影、电视等媒体，对人们的心理有很多负面影响。

世间上肯定有好人，也有坏人。如果我们有智慧，看到好人就应该向他学习，看到坏人则应反省自己。孔子云："见不贤，而内自省也。"佛经中也说："恶人行恶，从苦入苦，从冥入冥。"一个人做了坏事以后，定会从痛苦前往痛苦、从黑暗趣入黑暗。因此，见人行恶，我们千万不要学，而应以此审视：我平时的所作所为是不是为了利益众生？

古人很喜欢观察自己，曾子云："吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？"意思是，我每天多次反省自己：替别人办事有没有尽心竭力？跟朋友交往有没有诚实守信？老师传授的学业有没有用心温习？"自省"，用大乘教义来解释，就是《入行论》中的以正知正念观察自己：我到底在做什么？在想什么？……可惜世间人不懂这些，自己在做什么根本不知道。

其实在现实生活中，每个人都要约束自己的言行，时常反观内心。如果见自己有不对的地方，就马上改掉，不要让它延续下去；如果见

别人有不对的地方，则应暗自警醒自己，千万不要跟他学，更不能与之同流合污。

在历史上，唐太宗就“以人为镜”常观察自己，真正做到了勇于改过、从善如流。他有个大臣叫魏征，总冒天下之大不韪，直言不讳地进谏，让唐太宗改正不足之处。后来魏征死了，唐太宗惋惜地说：“以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。而今魏征不在了，朕就少了一面镜子。”（在古代，都是用铜做的镜子，可铜镜照出来的人会不会很难看？藏地有种说法是：“水中映出的人影，不如本来面目好看；上方镜子照出的样子，会比自己本身漂亮。”但不知道铜镜照人是什么样子？）所以，身体的仪表妆容，可以用镜子来观察；而自己的心态行为，就要靠别人来监督，或靠自心来反观，一旦发现了错误，就要立即改正。

这些古人的教诫，对现代人其实很适用。然遗憾的是，现在这个社会，很少有人观察自己，即便别人好心指出他的过错，他不但不接受，反而还非常生气。但无论如何，我们作为修行人，一定要乐于接受别人的批评和指正，同时也要经常祈祷上师三宝，让自己能好好观察自己，将一切行为转变为利他之举。我始终认为，对修行人而言，唯一的目标就是弘扬佛法和利益众生。所以，每个人要下这样的决心：有生之年乃至生生世世，在力所能及的范围内，为佛法、为众生而付出一切！



第十四课

前面也说过，讲《弟子规》，我不是很内行，在你们面前，完全是班门弄斧、贻笑大方，但通过这样的共同学习，也许会起到一些抛砖引玉的作用，所以每个人要认真对待。

有些知识分子始终有种毛病：对所学的知识，觉得字面上能划下去，就无所不知了，甚至自以为是地认为：“像《弟子规》这样简单的法，不用浪费时间去研究。”这种邪分别念并不合理。尤其是现在有些大学生，学历虽然高，但学问却不高。为什么呢？因为大学短短几年教育，所学的内容毕竟有限，而且很多人在学校里都是混时间，对于知识的钻研，并没有达到废寝忘食、勤勤恳恳的地步。所以，许多人名义上是“大学生”，实际上学问不太够。

因此，不管是有学问的人、没有学问的人，对这样传统的教育，都要去思维，自己的理解要与这里的讲述互相对比。对我而言，始终愿以恭敬的态度，虚心接受一切学问，并没有因为自己是藏传佛教的法师，就认为汉传佛教的教言不必学习，或者自己是这个教派的法师，就认为其他教派的教言不必学习。藏地前辈大德讲过：智慧越来越增上的时候，行为也会越来越恭敬，愿意接受别人的知识。这一点很重要！

这次学习《弟子规》，许多人觉得有收获，这是我比较欣慰的。原本我没打算讲《弟子规》，而是想讲《君规教言论》等藏地的人规法。因为法王如意宝对人格教育特别重视，在我的印象中，基本每年都要讲一些做人的道理。正因为如此，法王的很多弟子，不管在社会哪个地方、与什么阶层的人交往，都会受到一定赞叹。因此，我们也应先做好人，再做佛教徒，最后做开悟者。否则，你连小学都还没有毕业，就想一步登天当博士，这有相当大的困难。

作为佛教徒，理应在做人的基础上好好修行，然后利益众生、弘扬佛法，而不要成天只是考虑自己："我老了以后怎么办？""我生病了怎么办？""万一我失去了亲人怎么办？"这些杞人忧天的顾虑，只是浪费时间，没有多大意义。即便你每天千思万虑、苦心经营，也不一定会达成所愿，毕竟理想与现实之间的距离，有时候相差很远，内心特别向往的常事与愿违。所以，我们今后唯一的希求目标，应该是先做个好人，然后再修学佛法、利益众生。

现在所学的这部论典，表面上看来，字面意思很简单，就算是小学一年级的孩子，不但能背诵，而且还可以解释。但有些更深层的涵义，即使是学识渊博的智者，恐怕也不能完全领悟，故希望大家切莫轻视。

惟德学 惟才艺
不如人 当自励

如果道德、学问和才艺不如他人，就应该自我勉励，努力赶上："他是人，我也是人，我俩同一时间学的，为什么人家的品行那么高尚、学习知识那么快，而我这么差劲？"这方面一定要有竞争心。

我看过很多高僧大德的传记，他们在求学过程中，显现上对别人也有竞争心。当然，若是为了个人的利益，则没必要有太多攀比，但如果在善法方面，还是应该互相竞争。比如考试一部论典，你们是在同一位上师面前听的，假如别人成绩特别好，那你为什么不行？这个时候，就千万不要修自他交换——高分给别人，我心甘情愿得零分。（听说附近一所小学，在全县考试中，全校共 30 多人，其中 19 个得了零分。这样的话，老师的"营养"应该不错！）

因此，在学识上、德行上，不要毫不在意、喜欢修宽容心，而应让善心善行日益增上。《大学》云："大学之道，在明明德，在亲民，

在止于至善。"意思是说，大学[32]教人的道理，在于彰显人人本具的光明德性，再推己及人，使大家都能去除染污而自新，最终做到最完善的地步，并且保持不变。

世人皆称许"德才兼备"，故一个人既要有德，也要有才，而这两者之中，仅有才是不足够的。现在有些读过高等学校的人，拿一个文凭就沾沾自喜了，在别人面前自高自大、目空一切，但内在的德行很差劲。今天，我资助三年的一个大学生来了，他读中央民院，每年放假都来取学费。可近几年来，他很多行为让我不满意，而且一年比一年差。这次我实在忍不住了，狠狠说了他一顿，并告诉他："我给你的钱，感觉基本都浪费了，没什么意义。"他赶紧回答："不会呀！我马上就大学毕业了，今年准备考研究生，这个应该没问题。"确实，他人比较聪明，考试可以说轻而易举。但我说："你读研究生的话，我不想继续资助，因为觉得有点不值。你的学费是每年 8000 元，若把这 8000 元给 80 个乞丐，每人可以分 100 元，这应该很有意义。但像你这样缺乏德行的人，做人连基本的孝顺都没有，佛教信仰也越来越减弱，真是一年比一年让人失望！"后来，他用各种方式让我生欢喜心，但我也清楚他在表演。或许我的判断并不正确，但 90%以上应该不会错。

这几年，我资助过不少学生，他们分别在不同的学校：西南民族大学、西北民族大学、四川省藏校、拉萨的好几所大学，以及汉地很多高校。然而，有些学校的教育，不说佛教的崇高精神，就连儒教中向善的德行都没有，以致很多年轻人从那里毕业之后，言行举止、甚至眼神中浮现出来的，都是贪婪和狡诈。

所以，人光有学问并不够，关键在于是否有德。对刚才那个大学生，我还说："智悲小学三年级的学生，德行都远远超过你。"人若没有德行，即使学得再好，最终也可能会培养成一个贪污分子，祸国殃

[32] 大学："大"字，古读"tài"音。大学，即是治国安邦的大学问。

民、贻害自他。所以，尽管我最初的发心是好的，但因为凡夫没有他心通，即使做慈善事业，结果也不像想象得那样美好。如今事已至此，想挽回也没办法了。但不管怎样，做事遇到一两件不成功的，也不应该就此停止，今后还是要继续努力。

其实，一个人的德行，能从小养成是最好的。前两天，有个 8 岁的小孩，把自己 30 元的零花钱供养给我，说是做智悲慈善基金。我问："30 元钱能做什么？" 他说："很多小朋友没有笔和纸，可以用这些钱帮助他们。" 他的话虽然很普通，但这种善心若能延续下去，那他长大之后，对社会、对人类乃至对所有众生，肯定会有利益。

可现在的学校很缺乏这种理念，从一开始教给大家的，就是要为钱、为生活、为今生而奋斗；到最后，以自私心、虚荣心、狡诈心学出来的，基本上都是骗人那一套。在这样的大环境中，若想出淤泥而不染，确实也比较困难，但即便如此，我们还是要尽量追求高尚的人格。

概而言之，自己的德行和才学不如他人时，包括出家人在内，都要自我督促、发奋图强。有些人可能认为："哎哟，修行人比这些干什么呀？" 这是一种错误的想法。在行持善法方面，每个人都应积极进取、不甘落后："别人得奖，我为什么不能？别人学得好，我为什么学不好？" 努力向上的精神不可缺少。古人是如此，现在有智慧的人也应这样。所以，在德行与才学上自勉很重要。

若衣服　若饮食
不如人　勿生戚

品德、才学需要效法，可物质方面的享受，我们就要降低，不要攀比。即使自己生活比较贫寒，衣服、饮食、房屋、财富等不如别人，心里也没必要忧愁。

现在有些学校，该比的学问和品德，没人竞争；而不该比的吃穿，人人都互相攀比。我虽没上过大学，但在读书时，学习气氛也不太好，学生们天天比谁的衣服好看、谁的衣服高档，谁吃的花样多、谁吃得昂贵，似乎这些才是他们人生的主要目标。现在的社会更是如此：一顿饭动辄花费几万块，一件名牌衣服甚至超过上百万，这样大家就觉得了不起。但这个臭皮囊吃得再好、穿得再贵，依然免不了生老病死，攀比这些完全是愚者之举。

在晋朝，石崇曾与王恺（晋武帝的舅父）以奢靡相比：王恺饭后用糖水洗锅，石崇便用蜡烛当柴烧；王恺做了四十里的紫丝布步障，石崇便做五十里的锦步障。晋武帝暗中帮助王恺，赐了他一株珊瑚树，高二尺许，世所罕见。王恺向石崇炫耀，不料石崇挥起铁如意，将珊瑚树打得粉碎，然后一笑置之："别心疼，我赔你就是。" 便命左右取来六七株珊瑚树，个个皆高三四尺，比王恺那株强多了。王恺抚然自失。

如今，攀比行为在偏僻地区的牧民、农民中也蔚然成风，比如在节日里，他们会比身上的衣服如何高档、装饰品如何华贵……听说在深圳、北京等大城市里，比富的现象更是层出不穷，甚至有些行为特别过分、令人咋舌。

其实这些都非常不好。人活着的关键在于德行和学识，一个人只要品学兼优，生活再贫寒也不可耻。就像孔子的弟子颜回，他虽然家境贫穷，可却安贫乐道、敏而好学，孔子教他一种道理，他马上能触类旁通、闻一知十，把孔子的思想发扬光大。孔子对他寄予厚望，但可惜他 32 岁就死了。对于颜回的德行，孔子曾赞叹道："贤哉，回也！一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。" 意思是，颜回吃饭时用一节竹筒当碗，喝水时直接用瓢盛水，住在极为简陋的巷子里，别人看他那么贫穷，都替他忧愁，可他却不改其乐，还是非常

达观。

佛教中有些高僧大德也是如此。例如，慧林禅师，一双鞋子穿了二十年；通慧禅师，终年一衣一服，衣服补了再补，不论冬夏都穿同一套，不像现在人一样，天天换来换去。

所以，在物欲横流的当今时代，人们确实需要自我反省。尤其是学生，不要一味追求时尚、贪图享乐，而应在智慧上、德行上进行比赛。在我们智悲学校，我就要求孩子不仅在学习上要互相竞争，德行上更要争先恐后，谁的德行好，就给谁发奖，以此鼓励他们对人格的重视。

在古代，人们讲究八德——孝、悌、忠、信、礼、仪、廉、耻。这其中虽没有佛教的甚深因果，也没有深奥的空性意义，但做人的基本架构已全部具足了。所以，包括出家人在内，人人都应学习古代的优良传统。要知道，这些知识是现在学不到的。我看过很多小学、中学的课本，里面有些内容是在教孩子如何奢侈、如何享受，对人心不但无益，反而极为有害。也许是编者智慧有限，他自己喜欢什么，就认为孩子将来也需要这些，却不明白只有让孩子从小学会吃苦耐劳、勤俭节约，才对他以后真正有帮助。

古人说过："由俭入奢易，由奢入俭难。"一个人最初过节俭的生活，以后有条件了，奢侈起来很容易，像有些人，小时候生活贫困艰难，饱受了种种痛苦，现在长大后有钱了，怎么享受也经得起；而从奢侈的生活步入俭朴，就相当困难了，有些人从小一直娇生惯养，始终被视为"小公主"、"小王子"，在呼风唤雨、一呼百应中成长，但后来自己突逢变故，一夜之间变得贫困潦倒、不名一文，需要为以后的生计而奔波时，他们往往极其脆弱，有的甚至会自杀。

当然，人生的无常变迁，很多人可能还没感悟到。但我们作为出家人，即便遇到这些，对此也没有那么执著。就我而言，刚出家时算

是一种苦行，生活虽然艰苦，可在上师座下闻思修的那段日子，至今仍然非常怀念。与那时候相比，现在尽管各方面条件好多了，但我还是向往过去的美好生活，并不留恋现在的地位、财富，更不会为它而患得患失、忐忑不安。所以，修行人对"俭"与"奢"所带来的苦乐，与世间人还是有点不同。

其实，一个人若受过良好的人格教育，对他一生都特别重要。当然，有了完善的人格后，还应让他接受佛教的教育。虽说现在世间有各种宗教，大多都提倡博爱、平等、真诚等理念，可是单靠这些，解决生死大事有一定困难。所以，不要认为只学基督教、儒教就可以了，甚至有人出家以后，还认为它和佛教一样，这完全是没有深入闻思所致。因此，各大宗教哪个深、哪个浅，大家一定要搞明白。

总之，修行人也好，世间人也好，在生活上最好不要攀比，对房屋、衣服、饮食等，也不要特别耽执，唯一关心的应该是自己的德行和学识。以前爱因斯坦就是如此，有一次他被邀请去参加一个同学的生日宴会。因为他穿着与平时一样，有同学嘲笑道："你父亲的生意是不是很不顺利？"他坦率地说："父亲的生意是有些不顺利，但也不至于买不起一件衣服。"另一位同学哈哈大笑说："既然买得起，何不买一件，打扮得更体面一点呢？"爱因斯坦却十分严肃地说："我认为作为青少年，不能只知向社会索取，而应该思考怎样为社会做贡献！"一句话说得那些同学无言以对。

当然，佛教中更有令人感动的故事。尤其是很多高僧大德，从小以身作则，在利益众生心念的推动下，默默无闻地无私奉献，完全超越了世间很多名人。

所以，人活在世上，最有意义的就是无私奉献、以不求回报的心态帮助众生，这是大乘佛教的究竟宗旨，也是每个发了菩提心者的行为。然而这样的发心与行为，要在人格的基础上才可以建立，否则，

你连个好人都做不了，还敢说大话“利益无边无际的众生”，恐怕是有点悬。

因此，在座的道友们，从现在开始，应在做人的基础上，依靠善知识的教言及传承上师不可思议的加持，默默发愿：“哪怕能对一个众生有一点点利益，我也要尽心尽力去做。”有了这样的发心，做任何事必定会顺利。因为一切失败的根源就是自私自利，只要去除了这种心态，以利他心做什么都会成功；即使不成功，也绝不会有任何过错。

闻过怒 闻誉乐
损友来 益友却

倘若听到别人说自己过失就生气，听到赞扬自己就欢喜，那永远不会虚心改正错误，言行举止也会越来越不如法，这样一来，只会让损友日益亲近你，良师益友渐渐远离你。

“闻过怒，闻誉乐”：佛经论典中常说，修行人要依止善知识和善友，远离恶知识和恶友。当然要想依止善友，就一定要接受别人的批评。一般人都会“闻过怒、闻誉乐”，为了克服这种缺点，当我们受到赞扬时，应当扪心自问：“我有没有这种功德？”而被指出过失时，也要看看是不是自己的过错。

如果你是狮子，别人骂你是狗，你不会真的变成狗，故不用为此而生嗔；如果你是狗，别人赞叹你是狮子，你也不会真的变成狮子，故不必为此而生喜。所以，别人的赞叹，不会让你变好；别人的指责，也不会让你变坏，这些没什么可执著的。如《窍诀宝藏论》云：“了知赞毁均为空谷声。”故我们应以这样的心态，对待他人对自己的评价。

“损友来，益友却”：世间上的朋友，分益友和损友两种。按照《论语》的说法，损友有三种：“友便辟、友善柔、友便佞。”友便辟，指逢迎谄媚的朋友；友善柔，指表面奉承而背后诽谤的朋友；友便佞，

指善于花言巧语的朋友。益友也有三种：“友直、友谅、友多闻。”友直，指正直的朋友，不会有狡诈心和欺骗行，让人有安全感、信任感；友谅，指诚实守信的朋友；友多闻，指广闻博学的朋友。所以，择友要从这些方面观察。

一个人能不能交到好朋友，关键也在自己。如果别人指出你的过失，你不但不生气，还愿意认真改正，就能交到善友；否则，即便是真正的善友，也会逐渐远离你。这里有一则可靠的故事：孔子最初在鲁国时，做过大司寇（摄行丞相事），虽然时间不久，只做了三个月，可是鲁国大治。大治到什么程度呢？“路不拾遗，夜不闭户；枪刀入库，马放南山。”路上丢失的东西没人去捡，晚上睡觉不需要关门；刀枪都收到仓库里了，战马也被赶到南山上喂草。（不像现在，天天做军事演习，武器时刻瞄准某个国家，害怕敌人从这里出来、从那里出来。）举国上下一幅太平景象。

孔子把鲁国治理得这么好，这让齐国君王特别害怕。因为齐国跟鲁国是邻国，为阻止鲁国继续强大，以免把齐国给占领了，他们想办法破坏鲁国的政治。

齐国想出什么方法呢？就是训练一班擅长歌舞的美女献给鲁国，其用意是想令鲁国君王沉迷于声色，不再治理国家。鲁国君王一得到这些美女，果真什么都不顾了，一天到晚欣赏歌舞、饮酒作乐，甚至三日不上朝，众人进谏也不接纳。

孔子一看这种情形，觉得鲁国没有可为了，就辞官不做，开始周游列国，从一个国家到另一个国家，发展他一生的抱负。

可见，纵然是大到一个国家，若有善友提出好的意见，君主也应虚心采纳；假如不但不采纳，反而还控制他、镇压他，这个国家肯定不会有发展前途。包括现在一些企业、团体，上者务必要接受下者的建议，倘若不接受任何监督批评，除非你是圣者，有了知一切的尽所

有智，否则，这个整体将很难进步。

因此，当听到别人揭露自己过失时，没有必要暴跳如雷，而应像阿底峡尊者那样，把这人当作最好的朋友、最好的善知识。为什么呢？因为谁也不愿轻易得罪别人，如果不是出于好心，人家不可能指出你的过错。其实他在说你某些行为不对时，心里肯定也很疼，假如你冥顽不灵、顽固不化，不肯虚心接受并改正，正直的朋友就会慢慢远离你。

当然，乍听别人说自己缺点，谁的心里都不舒服，但既然是为自己好，每个人就应该渐渐适应，并细心观察："我到底有没有这种过失？是别人冤枉我，还是我真的错了？如果是我错了，那就该勇于改正。像阿底峡尊者那样的大圣者，尚且虚心接受别人的批评，何况是我这样地地道道的凡夫人了？"

其实凡夫人的毛病特别多，只不过自己认识不到罢了。今天我就跟那个大学生说："你以为自己了不起，但实际上，像你这样的大学生多得不得了，你连一个小蚂蚁都不如，有什么可得意的！"其实，他也没做什么错事，可能是我的眼睛有问题还是什么，他一进来，我心里就不舒服，所以给他说了很多很多。我自问倒没有恶心，但愿那些话对他能起作用，可现在很多人素质比较差，也不知道他有没有接受的能力。噶当派的高僧大德，在听到别人说自己过失时，会非常欢喜、非常感激。可作为一个普通人，对此还是很难以接受。这一点，我们平时也应多观察自己。

闻誉恐 闻过欣
直谅士 渐相亲

听到有人赞美自己，理应心怀恐惧之感，唯恐自己生起骄慢。听到有人讲自己缺点，应当生大欢喜心，因为这有利于进步。若能做到

这样，正直的朋友会渐渐亲近你。

别人赞叹你的时候，你尽量不要陶醉其中、特别快乐："是是是，我就是这样了不起！"有些高僧大德特别谦逊，有人一赞叹他，他马上想办法转移话题。可现在有些人不是这样，不等别人赞叹，自己就到处宣扬"我有神通神变，知道你们想什么"、"我在这个世间上如何成功"……麦彭仁波切曾言："自己于己作赞叹，纵是帝释亦不佳。"所以，如果拼命赞叹自己，别人就会觉得你有问题。

当然，上师如意宝讲过：有些高僧大德为了摄受他众，或者，有些菩萨为了显示自身威力，在大众中显露一些不共的功德，这也是有必要的，是摄受众生的善巧方便。除此之外，作为一般人，没有必要自我宣扬，一旦听到别人的赞美，也要注意把持自己。

唐朝有一位大臣叫宋璟，以刚正不阿著称。一天，有人推荐给他一篇文章，并说："写文章的人很有才学。"宋璟是个爱才之人，马上就读起这篇文章来。文章真是不错，他边读边赞叹。可是读着读着，他的眉头皱了起来——原来这人为了巴结他，在文章中对他大加吹捧，这让他很生气。后来，宋璟对送文章的人说："这个人的文章不错，但品行不端，不能启用。"（现在社会上也有这种现象，有些人对领导特别会巴结、吹捧，这样的人很难有令人信服的人格。）

所以，学了这样的人规法后，当别人赞叹你时，你应觉得诚惶诚恐；当别人说你过失时，你要以欢喜心来接受。若能如此，智者渐渐会认可你，善友也会渐渐亲近你。

其实，一个人文凭不重要，人格却很重要。人格好的人，不管到哪个团体，用不了一个月，大家都会接受你；而人格不好的人，纵然你学历再高，一段时间以后，也不会有人愿意理你。究其原因，诚如古人所言："物以类聚，人以群分。"智者会与智者聚在一起，愚者也会和愚者聚在一起。《易经》亦云："同声相应，同气相求。"同样的声

音能产生共鸣，同样的气味会相互融合。所以，志趣、意见相同的人，自然而然会合在一起，这是一种规律。出家团体中也是如此：爱闻思、爱守戒、爱修行、爱利益众生的人，往往有共同语言，经常集聚在一起；而喜欢说是非、不好好闻思修行、天天懈怠的，也能看到他们成天呆在一起。

综上所述，大家平时要学会观察自己，对一切赞毁泰然处之。萨迦班智达说过："不因赞称而高兴，不因辱骂而忧伤，善持自之功德者，此乃正士之法相。"不要因他人的赞扬而高兴，也不要因他人的辱骂而忧伤，要善于把持自己的功德，这就是正士的法相。寂天菩萨也说："若有人毁我，赞誉何足喜？若有人赞我，讥毁何足忧？"假如有人诋毁我，那再多的赞美有什么可高兴的？假如有人赞叹我，那个别人的诋毁有什么可忧愁的？因此，我们听到赞叹或诋毁，心不必变来变去。

无心非 名为错
有心非 名为恶

做任何事情的过程中，无心犯下的过失，称为错误；故意去做的坏事，称为罪恶。

有些人不是存心为之，只因自己智慧不够、为人处世的方法欠妥，以致所做的事情不圆满，这种情况叫做"错"，而不叫"恶"。前两天有个道友说："我真的不是故意的！因为我智慧不够，再加上能力太差了，您可不可以原谅我？能不能再给我一次机会？"她确实心也很好，只不过正如她所说——智慧不够，所以只是个错误，当然可以原谅。但如果是明知故犯、故意去做，那就是罪恶了。

有些人心真的很坏，明明知道不对，却还非要去做，这按照佛经的观点，过失相当大。古人也说："善事阴功，皆由心造，常存此心，

功德无量。"因此，存有善心去做善事，功德可谓无量；而存有恶心去做坏事，过失同样不可小觑。

从这个道理来看，有些人讲经说法时，若非存心讲错，只是有时理解有误，过失应该不大；但若明明不懂，还望文生义地随便解释，那就不一样了。听说北京有居士问一位法师："《普贤行愿品》里'二乘有学及无学'是什么意思？"法师不懂装懂地说："'有学'是有学问的读书人，'无学'是没学问的文盲。我们要随喜读书人和文盲的一切功德。"这样回答差太远了！"有学"、"无学"，其实分别指有学道、无学道。所以，在传讲佛法时，没有依据千万不要乱讲，现在有些法师、居士总是"我觉得如何如何"，这样传法还是很可怕的。

以前百丈禅师有一天给大众传法。传法圆满后，大众皆已退去，独有一老者逗留未去。百丈禅师问："前面站立的是什么人？"

老者答道："我不是人，是一只野狐。过去古佛时，曾在此百丈山修行，后因一位学僧问我：'大修行人还落因果吗？'我回答：'不落因果！'因答错一语，我五百世堕在狐身。今请禅师代我回答，希望以此摆脱野狐之身！"

百丈禅师听后，慈悲地说："请问！"

老者合掌问："大修行人还落因果吗？"

百丈禅师答言："不昧因果！"（即因果历历不爽、丝毫不虚。）

老者言下大悟，作礼告辞。第二天，百丈禅师带僧众到后山岩洞内，以杖挑出一野狐死尸，禅师嘱咐依亡僧之礼火葬。

可见，一字之差，有天壤之别。因果是绝对不虚的，故为他人讲法者，万万不可胡乱指点！

过能改 归于无
倘掩饰 增一辜

“过能改，归于无”：任何错误，只要知错能改，错误会越来越少，逐渐就没有了。

常言道：“人非圣贤，孰能无过？”人不犯错是不可能的，但错了以后，要勇于面对并及时改正，要求不再犯同样的错误，如此一来，过失就会渐渐归于无有。佛经中说：过失没有功德，但能忏悔清净是它的功德。所以，有了过失就需要忏悔。古人亦云：“过而能改，善莫大焉。”

“倘掩饰，增一辜”：相反，如果有过错却故意掩饰、文过饰非，这样只会让自己又增加一条罪恶——欺骗隐瞒。

犯错其实每个人都会有，但能正视它、改正它，并不是人人都能做到的。孔子曾赞叹颜回：“不迁怒，不二过。”颜回每次犯错，都会深刻反省并立即改正，同样的错误绝不犯第二次。有些道友也想如此，犯了一次错误，就在我面前信誓旦旦：“请再给我一次机会。您看着吧，第二次再犯，我不是人！”但没过多久，他又犯了。这时问他：“你还记得原来的话吗？”他歪着头想想：“嗯……可不可以再给一次机会？”

一次次地犯错固然不好，但掩饰错误更不应理。古人云：“小人之过也必文。”“文”就是掩盖，即小人对于自己所犯下的错误，总是千方百计找各种理由加以掩盖。其实做人应该光明磊落，如果自己真的错了，就应该不覆不藏，把过失全部说出来，之后改过自新、重新做人。这一点，与佛教中的忏悔是完全相通的。

当然，我们毕竟是凡夫人，犯错也是在所难免的。学院工程队有个包工头，他已经写过四次检讨了，每次犯错都发誓：“如果有下一次，我就不呆在这个工程队里！”我们看他可怜，就让他写一个检讨，以示惩罚。可他后来又屡屡再犯，累计到现在已有四次了。所以，凡夫人常常都会犯错，但若能知道自己不对，也是智者的一种行为。

倘若一个人知错能改，让自己总处于善心的状态中，这对身体也

很有益。日本有位博士叫江本胜，他自 1994 年起，以高速摄影技术来观察水的结晶。结果研究发现：“善良、感谢、神圣”等美好讯息，会让水结晶呈现美丽的图案；而“怨恨、痛苦、焦躁”等不良讯息，会让水结晶出现离散丑陋的形状。其实，我们人体的组织结构中，大部分都是水，若能时时改过自新，让自己处在快乐和欢喜之中，身体自然会长寿延年。不过，我们佛教徒倒不需要这些试验，只要安住于禅定或无我空性的境界中，身体自然健康无病。历来很多法师为什么那么长寿？原因除了长年茹素以外，实际上还有禅定食的滋养。

因此，依靠大乘无我修法，断除对世间的一切耽著，让心处在快乐之中，这对修行人来讲很有必要。你如果从修行中没有获得满足，却妄图从追求物质中寻找快乐，那么即使一个人拥有全世界的财富，家产超过李嘉诚、比尔·盖茨，却仍然会欲壑难平，在欲求不满的心态中痛苦万分。所以，人不管在什么情况下，要有一种满足感，尤其是修行人，应当追求的是修行之乐。



第十五课

今天讲第六个问题：

泛爱众

凡是人 皆须爱
天同覆 地同载

此颂讲述了儒教的精华教义：只要是人类，不分种族国家，不分高低贵贱，都需要互相关爱。为什么呢？因为我们生活在同一片蓝天下，居住在同一块大地上。

在这个“地球村”，人类就像共住在同一屋檐下的一家人，彼此应该相亲相爱、和睦共处，千万不要互相伤害，国家之间也不要发动战乱，而应构建一个和谐大家庭。所以，儒家思想中讲究博爱，要求用和平拥抱整个世界，这是让人非常佩服的地方。

与此相反，当今世界强调暴力、战争，人们只想强大自己的民族，而对其他民族相当歧视，这是非常不合理的。在这方面，最典型的莫过于希特勒。希特勒是个极端的种族主义者和反犹主义者，他在《我的奋斗》中写到：“雅利安人的最大对立面，就是犹太人。”他把犹太人看作是世界的敌人、一切邪恶的源头、一切灾祸的根子。在这种观点的推动下，“二战”中他下令屠杀了约 600 万犹太人，企图灭绝犹太民族，所作所为令人发指。

因此在这个世界上，人类一定要和平共处。不仅是国与国之间需要这种理念，家与家之间、人与人之间，也离不开这种思想。毕竟只要是人，谁都不愿意接受痛苦，而希望获得快乐，既然目标是相同的，

那就应该推己及人，把所有人都当作兄弟姊妹。

当然，从另一个角度来讲，“凡是人，皆须爱”也有一定的局限性。既然这一思想的理论依据是“天同覆，地同载”，那就不应该只关爱人类，而应扩展至一切众生。按照佛教的观点，这句话应改为“凡众生，皆须爱”，为什么呢？因为其它众生跟人类一样，也生活在同一片蓝天下、同一块大地上。而且，它们也同样愿获得快乐，不愿接受痛苦，正如寂天菩萨所云：“避苦求乐同，护他如护己。”这是个很甚深的道理。所以，人类应像关爱自己那样，维护所有的众生。

有位国学教育专家曾说：“我最欣赏《弟子规》中的‘凡是人，皆须爱，天同覆，地同载’，这代表了儒学的精华。甚至在要义上，可以与佛家、基督文化比肩齐美。”可是，说它与基督教的教义相似，都是在关心人类，这还讲得通；但说它与佛教的教义可以媲美，恐怕还要观察。虽然佛教中也提倡帮助人类，但严格来讲，佛教所涉及的范围是所有众生，而不单单只有人类。即便是儒教的最高境界——“己所不欲，勿施于人”，也并未牵涉佛教的甚深意义。因此，佛教的伟大精神，只有真正学佛的人才会了知，这并不是我们自吹自擂。

其实不说对所有众生，仅仅是对人类，现在人做得怎么样？大家也可以看看。如今很多国家对自方的人很爱护，不准杀害，否则要被枪毙或判刑；但对于敌人，则鼓励随便杀，杀的人越多，所得的荣誉越高。要知道，儒教提倡“凡是人，皆须爱”，而不是“凡本国的人，皆须爱”、“凡本民族的人，皆须爱”，因此，当今世界的行为与儒教思想很不相应。那跟佛教相比，就差得更远了，因为佛教不但关爱人类，甚至对所有众生，都不分亲怨地平等爱护。佛陀因地时就算为了救护鸽子、老虎，也宁愿舍弃自己的身体血肉、头目脑髓，相比之下，现在人救了一个人、做了一点好事就被歌功颂德，其中的差距简直不可以里计。

在佛教中，就算是修行不好的人，也懂得要为了众生而不顾自己。以前曲恰堪布有个特别调皮的出家弟子，表面上看来人格很不好，平时行为也不如法。1994 年他身患重病，住进成都某医院接受治疗。医生诊断后，说他体内一器官已全部坏死，若能将狗的相同器官换上，或许有治愈的希望。他哥哥兴冲冲地买来一只狗，准备开膛摘取器官。但躺在病床上的他强烈反对，说："狗是无辜的，千万不要因为我而杀死它。"他父亲和哥哥反复开导，最后他急了，横下一条心说："这狗一断气，我就自杀！"由此保全了狗的性命。很可能是他舍己护生的诚心感动了佛菩萨，他的病居然奇迹般地不药而愈，很快就出院了。

可见，佛教的爱，确实是大爱，它不是世间那种自私狭隘的爱，而是用慈悲心来关爱天下一切众生。所以，大乘佛教徒无论在什么地方，有了菩提心的摄持，给任何众生都会带来安全感，不像世间人那样，对有利可图的人才愿帮助，而毫无利益的人，宁死也不施以援手，这是不对的。比如我们做慈善，不论是什么众生，只要有需要，都应该帮忙。近几年来，我资助过一些大学生，不管他跟我有没有关系，也不管是汉族人、藏族人，只要他遇到非常大的困难、只要我有一分能力，就会尽己所能地去帮助。

假如帮人还要看关系，这种发心很狭隘。虽然我们还没达到很高的境界，但在修学的时候，一定要把所有众生当作父母来对待，他们遭受痛苦时，应该全力以赴地救护。为什么要这样呢？按照儒教的理由，因为我们生活在同一天地间；而按照佛教的观点，众生跟我一样希求快乐、不愿痛苦。当我遇到痛苦时，若有好心人帮我遣除，我会感激不尽，所获得的快乐无法形容；同样，哪怕是一只小小的蚂蚁，它遭受痛苦时，心态也和我完全相同。所以作为大乘修行人，对众生应该平等对待。

这样的思想，世间上绝对不会有人否认，除非他不懂什么叫爱。

倘若人人都有这种慈悲，不但对飞禽走兽会有一种关爱，而且对身边的草木森林、大海湖泊，也不会轻易损害，这就是所谓的"环境保护"、"动物保护"。进一步说，这也是佛陀的大乘教言。在大乘佛教中，时刻强调爱护所有众生，不能伤害；而且在戒律中，严格来讲，出家后连草也不能割。可见，佛陀的教言与现在所提倡的许多理念，是相吻合的。

行高者 名自高
人所重 非貌高

"行高者，名自高"：品行涵养高尚的人，不必打广告、写介绍，其美名会不宣自扬，自然流布于整个世间。自古以来，许许多多的大德就是如此，当他们修证达到一定境界后，逐渐会广为人知，得到无数人的景仰，甚至他门下的弟子、后嗣的传代也会一直受恭敬。反之，假如没有内在的德行，即使偶尔名噪一时、轰动一方，终究还是会销声匿迹，不可能长久。所以，不管世间还是出世间，一个人最需要的就是德行。

"人所重，非貌高"：倘若没有内在的德行，外貌再好看也没有用。为什么呢？因为一个人的外貌美丑，并不值得赞扬、恭敬。

当然，有些没智慧的人，往往是以貌取人，看一个人长相好、动作好、声音好，就特别特别崇拜。像现在有些追星族，为了见一个明星、跟他说几句话，甚至把所有财产、时间、精力都搭上了。如今，国际国内的有些明星，确实也有一些超胜功德。有些人在成名的背后，心地也很善良，为众生做了许多有意义的事，而有些明星完全是徒有其表，只是以某些因缘出了名，进而就受到众人的追捧。

但不管怎样，假如一味地追求外貌，这不是明智之举。前几年，兰州有个女孩子疯狂地迷上了刘德华，为达成女儿心愿，父母倾家荡

产。父亲为给女儿筹款，甚至去卖肾。后来，她如愿见到刘德华后，仍不满足于只是合影留念，要求单独见几分钟。2007 年，她父亲无奈之下，在香港跳海自杀，留下的遗愿竟是：希望刘德华再见女儿一面。

无独有偶，这种过激的追星举动，在 1981 年也有一例：25 岁的约翰·辛克利，为了吸引好莱坞女星朱迪·福斯特的注意，竟然去刺杀美国总统。当天，总统里根在华盛顿一家酒店演讲后，正准备离去，就被约翰·辛克利开枪击中了胸部。

这些追星的行为，完全是一种盲目。其实在这个世间，外貌好看不一定有用，只有具足智慧和戒律，才是最庄严的。龙猛菩萨云：“族貌闻虽具全士，然离慧戒非受敬，何人具有此二德，彼无他德亦应供。”意思是，不管什么样的人，就算门第高贵、富可敌国、相貌端严、广闻博学，但若不具足通达万法真理的智慧与断恶行善的戒律，则不堪为应敬处，不应受到人天的恭敬供养。反之，只要具足了这两者，即使没有其他功德，也值得人们尊重。

当然，说“戒律”的话，世间人不一定懂，但实际上，所谓戒律就是德行。佛教中规定的断除杀盗淫妄，也就是让身口意三门不做恶事。简而言之，不偷盗，指除了拥有自己的财富以外，不能把公家或他人的财物据为己有；不杀生，众生最爱惜自己的生命，故不能杀害任何一个众生；不邪淫，除了法定配偶以外，不破坏别人的家庭；不妄语，没有的功德不去宣扬，也不会为了自己的利益而用各种手段欺骗、引诱他人。能守持这些戒律，就是有德行。而“智慧”，则是通达诸法实相，对理和非理具有辨别能力。

一个人如果既有德行，又具智慧，那就值得众人恭敬。但若只是品德好，却没有智慧，什么都不懂，做事一塌糊涂，别人也不会佩服；若很有智慧，对一切无所不通，但德行极差，那也不值得恭敬。

因此，两种功德都具足的人，才值得众人拥戴。否则，光有一副好皮囊，只凭相貌、个头就觉得了不起，这是相当愚痴的。

春秋时代的晏子，是齐国丞相，他品德高尚，深受百姓爱戴。然而，晏子的个子很矮，长相也很不起眼。而他有个车夫，长得相貌堂堂、一表人才，所以每次出门，车夫就特别傲慢，坐在马车外面，特别不可一世的样子。车夫的妻子见此情景，回家跟他闹离婚，说：“在这么有德行的丞相面前，你不但不惭愧，还这样傲慢，我真是看错人了！”（汉地有些夫妻吵架，跟其他民族不同。如果在藏地，说“我看错人了”，这并不是很尖锐；但在汉地，假如说了这句话，就会很伤人心。）车夫听后深感惭愧，从此便改正了自己的行为。

所以，长相好不是最重要的，关键是要有德行，这才会对社会起很大作用。当然，我也并不是否定所有明星，说他们做得不好，而是在告诉大家：过分希求外在的美貌，却从来不管内在的德行，确实有点糟糕。

既然德行如此重要，那就一定要从小抓起。最近我看了一张光盘，是讲汕头菩提学会的儿童读经班，看完之后觉得很不错。的确，孩子从小应该学这些，如怎么样磕头，怎么样用转经轮、怎么样放生、怎么样恭敬父母师长……甚至给别人鞠躬，也要从小开始培养，否则，你从来都不对人弯腰，脊椎慢慢就“强直”了，很容易得“强直性脊椎炎”。（众笑）

因此，提倡孩子学习传统文化，这个不能放弃，每个人都有责任。而在此基础上，可慢慢令其接受佛教理念。其实他们学这些很容易，比如一讲不能去打仗的地方、不能去聚会的地方，孩子的脑海中马上就记下了，而且会终生难忘。所以，我们要求中小学的孩子一定要背诵《弟子规》。学院的“文殊小学”今年也必须背，到时我会一个一个抽查，谁背不下来的话，就在全体僧众面前点名。老师们也一定

要认真负责，现在还有几个月的时间，相信应该没问题。

还有大学生，不管佛教大学还是世间大学，都应好好学习这部论典。大学生的接受能力很强，虽说当今大学缺乏这种理念，但他们可以通过其他方法，对这些进行学习、深入观察。可能有人认为："小孩子学《弟子规》是理所当然，但大学生应该不用吧？"这种想法是错误的。其实大学生也要上这门课，因为里面的每一个问题，对他今后步入社会都至关重要。如果缺少了这些，那他与社会各阶层的人交往时，恐怕会格格不入，做任何事情时，也会有一定的困难。

总之，一个人的德行极其重要。有些人也渴望有德行、有学问，但如今社会风气不好，"人在江湖，身不由己"，自己不知不觉就卷入其中了。因此，现在有机缘的时候，大家应当好好珍惜，尽量结合佛教与世间的甚深教言，以此来提升自己。

才大者　望自大
人所服　非言大

有真才实学的人，自然会有名望。人们敬重有才华的人，而不是口若悬河、夸夸其谈的人。

刚才讲的是德行，这里则是讲智慧。要想获得智慧，除了天才以外，大多数人都需要经过一番努力、苦行，否则很难如愿以偿。因此，我们在求学过程中，遇到什么困难，都不能轻易屈服，务必要坚强面对。

"才大者，望自大"：一个人若有了智慧，人们自然会恭敬他。《格言宝藏论》云："设若具有真知识，众人自然会集聚，犹如香花虽远方，蜜蜂环绕如云集。"对于学识渊博的人，众人必定如群星捧月般集聚在他身边，如同在香花绚烂的地方，无论花丛有多远，都会引来蜜蜂如云团般环绕。

像法王如意宝等善知识，在他们居住的地方，不需要去邀请谁，也不需要去找弟子，无数徒众总是纷然云集。所谓"桃李不言，下自成蹊"，桃树和李树虽不会开口说话，但它能结出甜美的果实，人们都来摘取，树下自然就走出了一条小路。因此，智者不愁没有弟子，不论他到哪里，住在寺院也好、在山上搭个帐篷也罢，都会吸引成千上万的徒众。反之，假如你没有智慧，就算建一座金碧辉煌的大寺院，天天吆喝："弟子们，过来啊！"别人也不会理睬，反而躲得越来越远。

当然，我并不是在说谁，而是提醒大家：要想弘扬佛法，必须有充足的资粮。如果没有一点德行，也没有一点智慧，即便你想得再美，结果可能也比较可悲。

学院有些道友，刚一出家，就急着下山弘扬佛法。我总劝他们："还是先学几年吧，不着急。""不行不行！我既然出家了，就要马上回家乡建寺弘法。堪布您不知道，我的志向很广大，我的愿比什么什么都大。"可除非你是圣者再来，不用学什么佛法，以偶尔的因缘就恍然大悟，之后弘法利生也很容易。但如果你不是这种根基，就必须先"充电"，对基本佛理一定要学，不管是出离心、菩提心还是无二慧，都要生起不被他夺的稳固境界。那时候，无论你处在什么人群中，显现上随顺他们，一起说笑吃饭，但实际上你有你的定解，不可能跟他们同流合污。达到这种境界时，不论弘扬佛法还是闭关修行，都会得心应手、游刃有余。否则，外面的世界非常散乱，你很容易被这些所诱惑，即使暂时有一点境界，也会像雨中的字迹一样，一下子就被冲掉了。

所以，大家找到很好的佛教团体后，应该长期呆下去，只有这样，道心才不容易退转。虽说对业力深重的人而言，不管在什么上师座下、什么道场里，都阻挡不了他退失信心，但对大多数人来讲，只要耳濡目染久了，慢慢地，相续中的定解就会得以稳固，这是很有必

要的。

“人所服，非言大”：对具有才华的人，人们会相当佩服，他所承办的事业也能成功。而有些人只是嘴巴会说，讲起话来滔滔不绝，但真正让他落到实处时，常常令人万分失望。

就像“纸上谈兵”的赵括，《史记》中记载：他年轻时就熟读兵法，谈论用兵打仗的事，认为天下没人能胜过他。即便是父亲赵奢跟他辩论，也不能驳倒他。然而父亲从不说他好。赵括的母亲问其中原因，赵奢说：“用兵打仗，本是危险的场合，但赵括把它说得轻而易举。假使赵国不让赵括做将军也就算了，如果一定要他做，那么毁掉赵国军队的，一定是赵括。”但后来以种种原因，赵括还是当上了将军。在与秦军作战时，赵括的军队一败涂地，不但赵括本人被射死，四十多万士兵也被秦军全部活埋。

尽管历史上已有诸多教训，但现在有些领导还是喜欢听花言巧语，认为这种人有思想，却不知他只会耍嘴皮子。所以，在现实生活中若有这种人，则千万不可重用。以前汉文帝刘恒，有一次与大臣张释之到上林苑视察，发现有个人能说会道，便想提升他为上林苑主管。张释之深知此人只会卖弄嘴皮，就向文帝进言：“过去秦国重用的谋士，个个能言善辩，却没几句实话，害得皇帝听不到真情。陛下若只看他口才好，就提升他，我怕天下那些扯顺风旗的人，以后也光耍嘴皮子，却不干实事了。”文帝听取了他的意见，取消了任命。

佛教中也有类似的人。有些人一张口就是：“我见到本尊了，通达了什么境界……”乍听之下，会觉得这个人了不起，但实际上却不是这么回事。现在汉地就有这样的居士，尤其是不相信因果的，什么话都敢说。对这种夸夸其谈的人，若不经观察就轻易相信，自己肯定会上当受骗。其实真正有境界的人，本着对佛教和众生负责的态度，为人处世非常低调，就算有功德也不随便说。因此，看人要看是否有

真才实学，而修学佛法、依止上师，就更需要如此了。

实际上，认识一个人并不容易。比如，你和别人谈生意，至少要了解这家公司的背景是什么，资产有多少；如果想跟他合作，还要看这个人到底有没有这方面的能力。倘若你什么都不了解，只是在飞机上遇到了，和他一见如故、相谈甚欢，于是决定马上合作，一下飞机，就在机场签了合同，那别人会觉得你太冲动了。

同样，佛教中建立师徒关系，也不能过于草率。有些人听说来了一位上师，就赶紧跑去依止：“啊，您给我灌顶可不可以？”“来来来，我马上给你灌，嗡……再给你取个法名，你就是我的弟子了。”“好，从今以后，我的根本上师就是您！”这样仓促依止上师，根本来不及观察，结果不一定特别好。如果是世间的合作，不成功也只是经济上的损失，不会影响来世什么；但依止善知识上没做好的话，不仅对你今生有极大影响，还会破坏生生世世的求法缘起。因此，大家务必要谨慎！

己有能　勿自私
人所能　勿轻訾

一旦自己有能力，切莫自私保守，对无关的众生置之不理，而应毫无保留地为他人服务。一旦别人有能力，自己则要赞美肯定，不要心生嫉妒，甚至大肆诽谤、诋毁。

可见，在《弟子规》中，也讲到了佛教《君规教言论》的甚深道理。以前上师如意宝特别强调人格，尤其是讲《君规教言论》时，引用了大量世间的精彩故事，讲述国王、大臣、百姓之间的人际关系，因为它是宣讲世规的一部论典，故用世间语言跟大家沟通比较方便。因而，我们这次也效仿这种风格，结合你们所了解的历史故事来讲授，这样比较容易接受。

“己有能，勿自私”：一个人有能力的时候，不要一味想着自己，这也是大乘不共修行之理。从一般的宗教来讲，“自私”指只顾自方，而利他，则是利益其他人类；但在佛教中，利他的对象，不仅指其他人类，而且包括所有众生。若能平等利益一切众生，这种行为必定打动人天，你自己的利益也会自然成办。

现在有些人心力非常大，帮助众生的心也很强，在他的世界里，除了众生的事以外，没有自己的事，众生的事就是自己的事，这样一来，他自己的利益也会无勤成就。上师讲《胜利道歌》时说过：“生火之后，不用特意去求，灰就会自然产生。同样，一个人若有强烈的利他心，不用故意去勤作，自己的衣食住行也没有任何问题。”

所以，一个人有能力时，应尽己所能地去帮助有需要的人。作为出家人，懂得一些佛法时，要尽量传播给有缘众生；作为一个领导，有了地位以后，不能只重用自己的亲人；作为一个商人，有一定财富的时候，也不要只顾着与亲友享乐，而对孤苦伶仃、濒临饿死的人，甚至连斜眼都不看一下。我们作为佛教徒，尤其是大乘佛教徒，倘若自己有点能力，譬如有一些钱，应该想到世间上的无数可怜众生，想办法去利益他（它）们，比如为其建学校、修寺院或放生，若能如此，那些钱也有价值。否则，即使你家财万贯、富可敌国，可无常一旦到来，什么也带不走，只能留给怨敌享用了。因此，大家时时要发广大愿，利他心一定要扩展开来，这是非常重要的！

“人所能，勿轻訾”：一旦别人有本事、有才华，自己也不要嫉妒、甚至陷害他。战国末期，李斯和韩非本是一对好朋友。李斯在秦国得到秦王的赏识，而韩非满肚子学问，却没有人肯重用，于是他关起门来写了一本书——《韩非子》。这部书传到秦国，秦王见了十分欣赏，就派人将韩非请到秦国。李斯知道韩非的本事比自己大，害怕秦王重用他，对自己前途不利，便向秦王进谗言：“韩非这个人不可用，他常诽谤大王。”秦王听了，不问青红皂白，马上命人将韩非关押起来。事后，李斯偷偷来到监狱，假传秦王的旨意，给韩非一颗毒药丸。韩非只好服毒自杀了。

古往今来，这样的事例不胜枚举。因此，我们应该警惕自己，千万不要嫉妒别人，尤其在出家僧团里，僧众之间一定要和睦相处。佛经中云：“僧团和合为安乐。”汉地大德也说过：“若要佛法兴，除非僧赞僧。”因此，为了兴盛佛法，大家应该互相赞叹。

勿谄富　勿骄贫
勿厌故　勿喜新

对富人不要阿谀奉承，对穷人不要心存轻贱。对老友不要厌恶嫌弃，对新友不要一味喜爱。

“勿谄富，勿骄贫”：现在的社会上，很多人不但喜新厌旧，而且更是嫌贫爱富，一见到有权有势的人，就拼命巴结、卑躬屈膝，这样很不好。人应该要有志气，不能放弃自己的人格。法王如意宝接近圆寂前，曾给我们留下教言说：“不弃自本质，不害他众心。”意即不管在任何人面前、任何环境中，都不能舍弃自己的本质，也不能伤害其他众生的心。这两句话中，涵摄了佛法与世间法的许多甚深内涵。

《朱子治家》也有一句格言：“见富贵而生谗容者，最可耻；遇贫穷而作骄态者，贱莫甚。”看到富贵的人，便作出巴结讨好的样子，是最可耻的；遇着贫穷的人，就摆出骄傲的姿态，是鄙贱不过的。因此，我们当如孟子所说：“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。”高官厚禄收买不了，贫穷困苦折磨不了，强暴武力威胁不了，何时也不改本来面目，这就是所谓的大丈夫。

“勿厌故，勿喜新”：当今，许多人一有钱、一有权，行为就彻头彻尾变了，尤其在很多家庭中，时有喜新厌旧的现象发生。所以，

现在人很需要这样的理念。

毕竟家庭是社会的组成单位，就像人体的细胞一样，如果每个细胞都紊乱不调，那么人体就不可能健康。同样，倘若每个家庭不和，社会也绝不会安宁。因此，要想达到国泰民安，必须先从家庭做起。以前我讲《入行论》时一直强调家庭和合，有些准备离婚的人，后来又握手言和、重归于好了，所以很多人都感谢我。这是非常好的现象。

作为一个有德行的人，无论在什么情况下，都不应该喜新厌旧，否则，不管你出家还是在家，人格都好不到哪里去。杜甫曾写过一首诗，其中有两句是："但见新人笑，那闻旧人哭。"这可能也是当前许多家庭的真实写照。所以，"勿厌故，勿喜新"这句话，很值得现在人深思。

东汉初年，宋弘是光武帝刘秀的近臣，人品相貌很好，为建立东汉也立有大功。刘秀的姐姐湖阳公主新寡，见宋弘威容德器、群臣莫及，就想嫁给他。刘秀准备为二人撮合，就召见宋弘，让公主坐在屏风后，故意试问宋弘："俗话说：飞黄腾达时，应换掉原来的朋友；发财富贵时，应换掉原来的妻子。这是不是人之常情？"宋弘答言："贫贱之交不可忘，糟糠之妻不下堂。"刘秀听了，只好放弃初衷。后来，此故事被传为千古佳话。

因此，不喜新厌旧，是人人都应恪守的本分。作为出家人，不能看到新法，就舍弃旧法；而作为在家人，不能看到新人，就舍弃旧人，与自己有不共因缘的家人亲友，应当加以爱护、珍惜，这是这句格言的精髓所在，也是学习佛法的意义所在。所谓学佛，除了让众生究竟成佛以外，暂时还要让他们离苦得乐。而离苦得乐的方法有很多，此处所讲的，也就是其中之一。

第十六课

现在还是讲"泛爱众"：

人不闲　勿事搅
人不安　勿话扰

当别人在忙的时候，尽量不要去打搅人家。当别人心绪不安时，也不要在他面前说个不停，增加他人的困扰。

这是我们平时做人做事应该注意的。一个人的言行举止，代表了他的内在修养。人与人之间的交往看似简单，其实也不是那么容易，即使只是短短一次接触，也可以看出一个人的素质。

所以学习《弟子规》，虽未提及甚深空性，也没有前世今生的道理，但从另一个角度而言，它就像佛教的《君规教言论》、《格言宝藏论》一样，讲到了最基本的世间人规。当然，佛教论典在阐明人规的同时，自然会提及前后世、业因果，而《弟子规》若也能补充这些，就堪称完美了。

《弟子规》尽管阐释的是儒教思想，没有直接宣讲佛法，但我们学习它还是很有必要。若能将这些为人处世的道理，在阿赖耶上种下种子，我们就可以变成好人，为修行打下稳固的基础，作为佛教徒，此即是解脱之因；作为非佛教徒，这也有利于日常生活。总之，发了大乘菩提心的人，对众生有利的事都要去做，对众生有害的事都要遏止，所以学习这部论典并不矛盾，而且从基础的角度讲，还是至关重要的。

当然，极个别分别念重、邪见深厚的人，可能觉得这些道理太浅显，从而不一定特别重视。若是如此，本论就不会给他带来很大利益。因为学习任何一个法，信心是最为关键的，如果没有信心，即使是甚

深中观、无上密法，对他也没有任何意义。

因此，本论所讲述的传统美德，每个人都应该重视，倘若舍弃了这些珍贵道理，世界会变得越来越丑恶。这一点，不但汉地的仁人志士在强调，藏地的高僧大德也同样重视，如麦彭仁波切在《君规教言论》中云："依人言行装束等，推知未来贤劣事，是故皆不应违越，昔日优良之习俗。"意思是说，历来的古德先贤，皆依人们的语言、行为、装束等方面，推知未来将发生好事或坏事，因此，世人切莫轻易违越流传至今的优良习俗。

但可惜的是，现在年轻人根本不懂这些，他们把古人的思想，看作是落后、过时的东西，认为只有新科学、新理念才有价值，其实这种想法大错特错！

下面继续学习：

"人不闲，勿事搅"：别人没空的时候，如正在休息、坐禅、做事，我们应该考虑别人，不要给他添麻烦。有些人平时修行时，明明在门上挂了"请勿打扰"的牌子，但个别人就算看到了，却还使劲敲门；有些人本来就忙得不可开交，但你不管人家是不是有空，打电话一直讲个不停，这样都很不好。我们与人交往时，应该懂得察言观色，不能只想到自己的事情，却从来不顾及别人。

"人不安，勿话扰"：别人情绪不安的时候，你不要啰啰唆唆、东拉西扯，以免徒增他的烦恼。如果你能安慰他、帮助他，那说几句也可以，否则，即使有道理的话，也最好不要多说。

三国时期，魏明帝最疼爱的女儿去世了。魏明帝非常悲痛，决定厚葬她，并亲自去送丧。大臣杨阜劝道："过去，先王和太后去世时，您都没有送丧。现在女儿死了却去送丧，这与礼法不合。"杨阜说得有理，但魏明帝悲痛至极，没有接受他的建议。杨阜就反反复复、唠唠叨叨说个不停。结果，气愤的魏明帝把他赶出了朝堂。

因此，说话要看时机、懂分寸。如果你想什么就说什么，即便对方有时碍于情面，不好意思当面拒绝，但心里也很不舒服。其实，不恰当的语言，往往是一切祸害的根本，诚如憨山大师所言："惹祸只因闲口舌，招愆多为狠心肠。"所以，别人心情不好时，千万不要随便打扰，就算有重要的事，也要先问一下："你现在有空吗？"假如别人不空，则可以另找时间。但有些人不是这样，明明看到对方在忙，他却视若无睹，只管讲自己的"长篇小说"，从 3 岁至 75 岁之间的整个经历，滔滔不绝地跟别人倾诉，这样听者也很为难。

所以，说话的技巧很重要。佛教中也经常强调：说话时，所表达的内容要有意义；能表达的语言要清晰；讲话时要诚心诚意；语言不能太多，也不能太少。麦彭仁波切曾云："有时缄默不成事，有时默言成办事。"故作为智者，应掌握该说、不该说的分寸。否则，该说的说不出来，什么都烂在肚子里；不该说的却又口若悬河，翻来覆去地唠叨不停，这些都是过错。

这方面，佛教徒一定要学习。不然的话，你弘扬佛法的过程中，世间有智慧的人一听你说话没水平，就认为佛教不过如此，到时你想用佛理来教化他，恐怕也会很困难。世间有许多聪明人，他们接受一个事物时会反复观察，如果我们佛教徒做人比较善巧，让人家挑不出毛病，甚至令其受益匪浅，那他就愿意与你交往。在此基础上，你再慢慢与他探讨佛教，他或许可以接受，甚至还会皈依三宝，趋入大乘。千万不要一上来就讲些高深境界，就算你有一定的修证，也不要不分场合地随意显露。因为世人有世人的眼光，倘若你的言行他看不惯，那他不但不会接受佛教，反而还会进行毁谤。

所以，作为佛教徒，应当以善巧方便，与世人结上善缘。即便你们最初互不相识，但只要你的行为随顺他，逐渐让他接受，以此因缘，将来也有度化他的机会。

这些知识，有人或许觉得浅："我的空性境界那么高，学《弟子规》是不是大材小用？"这种想法不正确。就我而言，虽然学佛这么多年，但跟世人交往的过程中，这些格言起到了很大作用。所以，我自己得到利益之后，很想把这些与别人分享，让你们每个人也能有所收获。

人有短 切莫揭
人有私 切莫说

"人有短，切莫揭"：发现别人的短处，不要轻易地揭露。俗话说得好："人非圣贤，孰能无过？"一点过失都没有的人，世间上是找不到的。即便是一些功德显赫者，背后也隐藏着或多或少的过失。因此，对于别人的缺点，最好是能观清净心，就算有些地方看不惯，也应该当作一种误会，不要随便说出去。

"人有私，切莫说"：知道别人的隐私，不要到处去散播。《太上感应篇》云："不彰人短，不炫己长。遏恶扬善，推多取少。"不揭露他人的短处，不炫耀自己的长处；遏制恶、宣扬善，给予多、索取少。这是古人的行事原则。

可现在人恐怕不是这样。他们特别喜欢说人是非，稍微看到一点、听到一点，就赶紧召集亲朋好友，添枝加叶地开始传播；甚至骂人的时候，也用这些隐私把别人伤得体无完肤，这是非常不好的行为。古人言："骂人不揭短。"所以，不管在什么情况下，都要学会留口德。

作为真正的修行人，应像噶当派大德那样，时时刻刻观察三门，尤其要管好自己的舌头。曾有一则故事说：有个主人对仆人说："你到市场去给我买最好的东西。"仆人去了，带回来一个舌头。主人又对仆人说："你到市场去给我买最坏的东西。"仆人去了，又带回来一个舌头。主人问他为什么，仆人回答："舌头是善恶之源。当它好的时候，没有比它再好的了；当它坏的时候，没有比它更坏的了。"

因而，我们平时对自己的语言应当注意。当然，语言的善恶关键在于心，心里怎么想的，口中才会怎么说，所以要想管住舌头，首先应培养自己的德行。那么，怎样培养德行呢？《菜根谭》云："不责人小过，不发人隐私，不念人旧恶，三者可以养德，亦可以远害。"不责备别人的小错，不揭发别人的隐私，不惦念以前的嫌隙，这三者不仅可以培养德行，还能让自己远离祸害。这是古人所讲的甚深哲理，我们也当引以为鉴。

前两天我听一个人说："某某人修行很好，为什么呢？因为我从没听过他说别人的过失。"我想了一下，确实言之有理，作为凡夫人，有些特别爱说过失。前段时间来了些居士，我们在交谈的过程中，一个人一直评论他人的过错，另一个人在旁边就帮他忏悔："嗡班扎儿萨埵吽，嗡班扎儿萨埵吽，你不说好不好？嗡班扎儿萨埵吽，嗡班扎儿萨埵吽，你不说好不好？……"但那人始终停不下来。憨山大师在《醒世歌》中曾言："休将自己心田昧，莫把他人过失扬。"我们作为佛教徒，有能力则应宣扬佛教的崇高精神，而不是宣扬他人的过失。然而现在很多人，一说弘扬佛法，谁都没有兴趣，而一提到别人的过失，好多人都兴致勃勃、积极发言，然后谣言一传十、十传百，如此对别人的伤害非常大。

一个人如果德行好，听到是非会闭口不言，不参与那些，更不会到处传播，这样的人也值得信赖；而有些人十分乐于传播是非，别人的过失只要让他听到了，用不了多久，就能让全世界的人都知道。当然，这也跟个人的家庭环境、后天教育有关。爱说过失的人，根本不知道这不对，反而觉得自己很有口才，给人取外号、说是非，甚至添油加醋、颠倒黑白，还自认为特别有智慧。正因为有了这群人，现在善良的人往往得不到好评、认可；特别丑恶的人，却偏偏有无数人恭敬、赞扬。因此，大家应该擦亮智慧的眼睛，好好看一看这个世界的

真相，同时也要经常观察自己的行为。

佛教中有许多审视言行举止的教言，用这些来反观自身并不困难。在儒教、基督教等其他宗教中，这样的教言虽然也有，但与佛教相比，窍诀上有很大差别。这并不是我自赞毁他，而是长期以来，自己在这方面作过大量观察。所以，若能用佛教教理经常反观自己，我们的功德定会日日增上，过失也会渐渐减少。否则，只是口头上说要行善、念佛、修加行，实际上却没有约束三门，那么慢慢地，过错将会掩盖已有的功德，这是很可惜的。因此，要想保护自己的善德，就应长期护持身口意。当然，除了利根者以外，凡夫人不可能一下子就变成圣者，故必须要按照次第来行持。

道人善 即是善
人知之 愈思勉

称赞别人的善行，就等于是自己行善。当别人听到赞美之后，也会因此而受到勉励，更加努力地行善。

我们平时若没有特殊必要，最好不要指责别人的过错，而应尽量赞叹别人的功德。在大乘修行人的心里，每个众生都是自己的父母，是值得敬爱的对境，这样一来，对其所犯的小小过错，不要看成是永恒的，应该多看、多赞美他的功德。

当然，要赞叹一个人，先了解他是很重要的，否则，虽说赞叹是件好事，但若用得不恰当，也不一定能体现它的价值。《中庸》里讲："舜好问而好察迩言，隐恶而扬善。"舜在做一件事之前，总爱征询别人意见，就算是浅显的话语，他也喜欢观察其中涵义，例如，他接触一个农民时，可能会问："你们吃得怎么样？住得怎么样？生活状况如何？"站在农民的立场上，展开一些话题，进而去探讨时，就会有一些前所未有的感受。然后在此基础上，再隐藏那些不好的意见，宣扬

那些好的意见。

但现在有些出家人，对在家人的烦恼毫不清楚；有些在家人，对出家人的生活也一无所知，如此一来，你要赞叹他、理解他，甚至信任他，会有很大困难。其实若能真正了解别人，就会发现，即使是普通人的一句话，也能让你受益颇多，得到一种全新的感悟。我常遇到一些杀生者、偷盗者，跟他们接触以后，才知道他们并不像我想象的那样，他们有他们的痛苦，有他们的烦恼，也有一些似是而非的理由。所以，我们应该学会理解别人，并给予恰当的赞叹，以此来引导他行持善法，是很有必要的。

当然，你如果时常赞叹别人，别人也会反过来赞叹你。麦彭仁波切云："如若赞扬其他人，自己亦为他人赞。越是讥毁其他人，自己越受他人讥。"因而，现在很多聪明人为了赢得众人的恭敬，就故意赞叹别人、迎合别人，让他们高兴。这也是一种世间规律。

其实，一个人若经常赞叹别人，自己也会有行持善法的能力；一个人若总说人不好，那他的修行境界也好不到哪里去。因此，我们平时要管住自己的舌头，印度哲学家白德巴说过："能管住自己的舌头是最好的美德。"《开启修行门扉》中，有些噶当派上师也说："最好是有一把锁，把自己的嘴锁上，不让它乱说话。"所以，我们应常说别人的功德。不过，这样的发心和能力，凡夫人比较欠缺，好多人行持善法很困难，行持恶法却易如反掌。但不管怎样，我们都要尽力去做，若能具足善巧方便，有时一个微小的行为，也可以改变他人的命运。

美国作家欧·亨利在小说《最后一片叶子》里，讲过这样一个故事：病房里有个生命垂危的病人，她的窗外有一棵树，在秋风中，叶子一片片掉落下来。她望着眼前的萧萧落叶，身体也随之每况愈下，一天不如一天。她默默对自己说："当树叶全部掉光时，我也就要死了。"一位老画家得知后，悄悄用彩笔画了一片树叶挂在树枝上。于是在病

人眼里，最后一片叶子始终没有落下来。只因为生命中的这片绿，病人竟奇迹般地活了下来。所以，人可以没有很多东西，却唯独不能没有希望。我们若能给别人带来希望，即使是一个小小的行为，也会起到很大作用。

作为发了大乘菩提心的人，哪怕有一点能力，哪怕只剩下一口气，也应该给别人带来快乐。如果能创造生生世世的安乐，那当然很好，但即使做不到这一点，只是暂时让别人的病体康复，或者给他的心情带来欢乐，我们也应当全力以赴，付出一切也值得！

扬人恶 即是恶
疾之甚 祸且作

相反，宣扬别人的恶行，就等于自己作恶。过多去评论他人、说人是非，不但自己德行日损，也会因此与人结下怨仇，祸延及身。

所以，无论在什么场合，最好都不要谈论别人的过失。《格言联壁》云："静坐常思己过，闲谈莫论人非。"对于这些，古人说到就能做到，而现在的人，刚学完的两三天内，可能会注意，但过段时间就忘光了。

其实，真正修行好的人，看这个世界跟极乐世界一模一样，所有众生跟菩萨无有差别。印光法师也说过："只看好样子，不看坏样子。看一切人都是菩萨，唯我一人是凡夫。"这就是修行境界。若没有这种境界，尤其是不信因果的人，言谈中所造的恶业极为可怕。因此，我们不要喜闻人过、乐扬人恶。

弘一大师曾说："吾每日思己之过都来不及，哪里还有时间批评他人是非？"的确，真正的修行人就是这样。可现在很多人恰恰相反：说别人的过失，时间多得不得了；而观察自己的过失，却根本没有时间。以前，孔子的学生颜回非常有德行，一次他与武叔交往时，武叔总是在讲别人的过错，颜回听后并未随声附和，而是婉转提醒他不要

说是非[33]，这是值得我们学习的。

古人言："喜闻人过，不如喜闻己过。"喜欢听闻别人的过失，不如喜欢听到自己的过失，这样可以了知自己的不足，便于改过迁善。然而现在很多人，一听别人说自己的过失，就闷闷不乐，两三天都不想吃饭，甚至有机会还想报复对方。既然你不愿别人说你的过失，当面说了不高兴，背后说了也不高兴，那么你又为何爱说别人的过失呢？

要知道，语言的伤害力相当大。尤其对没有修行境界的人而言，如果说话不善巧、方式不得当，即使表达的是同一件事，也会引发不同的结果。明朝开国皇帝朱元璋，少年时生活窘困，常和一些穷孩子放牛砍柴。后来朱元璋做了皇帝，从前的一些穷朋友，都想跟他沾点光，弄个一官半职，于是有两个人结伴去京城找他。

见到朱元璋后，一个人先开口说："还记得我们一起割草的情景吗？有一天，我们在芦苇荡里偷了些蚕豆，放到瓦罐里煮。没等煮熟，你就抢豆子吃，把瓦罐都打破了，豆子撒了一地，你抓一把就塞到嘴里，却不小心被一根草卡住喉咙，卡得你直翻白眼……"他还在那儿喋喋不休讲个没完，宝座上的朱元璋再也坐不住了，当即下令把他杀了。

然后，朱元璋又问另一个人："你有什么要说的？"那人连忙答道："想当年，微臣跟随陛下东征西战，一把刀斩了多少'草头王'。陛下冲锋在前，抢先打破了'罐州城'，虽然逃走了'汤元帅'，但却逮住了'豆将军'，遇着'草霸王'挡住了咽喉要道……"朱元璋听了，顿时心花怒放，随即降旨封他做了将军。

二人所说的内容虽然相同，但后者把朱元璋小时候偷东西吃的轶事，用一种特殊的"隐语"表达出来了。当事人听了，彼此心照不宣，而局外人听来，完全是在描述朱元璋当年金戈铁马的戎马生涯，所以

[33] 颜回说："承蒙您到这里来，应该使您有所收获。我曾听夫子说过：'谈论别人的不是，并非能显出自己的好处；讲别人的邪恶，也不能显出自己的正直。'因此有道德之人只是就事而论，指责自己的错误，而不去批评别人的不是。"

最后他的结果完全不同。（昨前天我在炉霍那边招生时，有个人给我打电话，一开口就是："我是你放牦牛的朋友！"我倒没有觉得什么，忙说："对对对。"）

可见，同样一件事情，以婉转的语言表达，不但不会得罪对方，还会得到别人的认可；但如果说话方式不当，就算是让人生欢喜的事，可能也会弄巧成拙，达不到预期的目标。所以，说话的确需要善巧方便。

善相劝 德皆建
过不规 道两亏

行持善法者若相互勉励，彼此都能建立良好的德行。倘若明知对方有过错却不规劝，那么双方都会在品行上留下瑕疵。

不管是世间法还是佛法中都强调：依止善友，自己的行为会变善；依止恶友，自己的行为会变恶。因此，德才兼备的两个人长时间一起交往，互相熏习，品德和智慧会越来越提升。

东晋将军苏浚在《鸡鸣偶记》中，就按不同的交往方式，把朋友分成四种类型："道义相砥，过失相规，畏友也；缓急可共，生死可托，密友也；甘言如饴，游戏征逐，昵友也；利则相攘，患则相倾，贼友也。"意思是说，能相互劝勉、相互鼓励，及时指出朋友的错误，并帮助朋友改正错误、弥补不足，这是畏友或诤友；当朋友处于患难之际，能挺身而出，鼎力相助，不惜一切把朋友救出困境，这是密友；凑在一起吃喝玩乐，说些互相恭维的话，以酒肉为基础，这是昵友，也即人们常说的酒肉朋友；臭味相投，结成死党，而一旦分赃不均，就大动干戈、互相残杀，这是贼友。当然，我们要选择哪一种朋友？每个人应该很清楚。

在佛教中，道友之间的帮助也很重要。假如我们见到有人退失道心、心生邪见，自己不能不闻不问、听之任之，而应以各种善巧方便

来帮助他。汉朝有个读书人叫郑均，他哥哥在县衙门当小官，常收受人家送来的礼物。郑均劝了好几次，但哥哥都不肯听。于是郑均就出去给别人做工，一年多才回来，他把辛苦挣来的钱都给了哥哥，说："物品用完了，可以用劳力再去换来，但若做官受贿，那一生的名誉都完了。"哥哥听了这话，深受感动，从此就很廉洁了。因此，善友对自己的一生有极大助益。

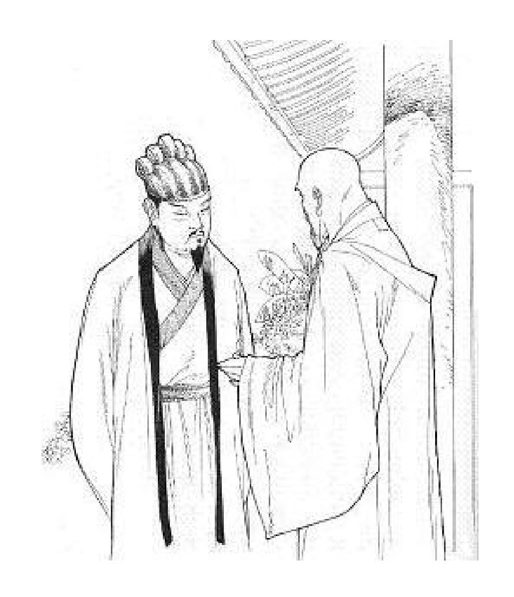
当然，现实生活中，很难分辨出谁是善友、谁是损友，真正的友情在顺境中难以发现，往往是于逆境中才见真情。《伊索寓言》中有一个故事说：两个朋友行路时遇到一头熊，路边只有一棵树，其中一个立即爬上树躲起来，另一个人无路可走，只好躺在地上，屏住呼吸装死。熊走近装死的人，嗅了嗅，因为熊不吃死人，于是就走了。熊走之后，树上那人下来了，问："熊刚才对你说了什么？""熊给了我一个简短的忠告：对于在危险面前把你抛弃的朋友，绝不能与之同行！"

还有一则寓言说：阿凡提担任某州州长时，门庭若市，趋之若鹜者不计其数。一天，一位邻居冒昧地问："你家整天人来人往、车水马龙，你到底有多少朋友呢？"阿凡提平静地说："等我不当州长、削职为民时，我再告诉你。"

确实，有些道友对此也深有体会，你条件比较好的时候，很多人都对你谦恭顺从、赞叹有加；而一旦你生病了，非常需要人照顾时，在救护车里陪你、送你去医院的，恐怕屈指可数。因此，能同富贵的，不一定是真正的朋友；而能共患难的，才是真正的朋友。

简而言之，大家行持善法时应该互相劝勉。现在菩提学会的气氛比较不错，有些人因福报较浅、修行能力差而想退出时，周围的道友就会苦口婆心地劝导，直至他的烦恼渐渐消失，从此之后再也不会退转了。出家人中也应该如此。有些人修行遭遇违缘时，其他道友理应好言相劝，千万不能袖手旁观，认为："这又跟我没关系。还俗是他的

事，退失道心是他的事，我自己修好就行了。”不要发这种小乘阿罗汉的心，大家应该互相帮助，这一点很重要！



第十七课

下面学习《弟子规》，现在正在讲“泛爱众”。

本论所讲的教言，不管出家人、在家人，用于生活中都很有必要。而且它三字一句，非常容易记，所以大家最好能背诵，然后进一步去实地行持。

对修行人来讲，人格好的确相当重要。如果人格不好，即使你对佛法学得再精通，弘法利生时还是会处处碰壁，换句话说，人际关系若处理不当，肯定会影响你的广大事业。鉴于此，前辈高僧大德们对人格培养相当重视，故我们现在也要求大家接受这样的教育。

这次我的传讲方式，主要是结合佛教教义，但你们给别人讲解时，不一定非要这样，因为《弟子规》毕竟是儒教论典，按照它自宗的方式解说也可以。

昨天，南京菩提学会少儿读经班的老师，跟我作了简单沟通。他们对学习《弟子规》，采取的方法是家长和孩子一起听，因为许多父母也没受过传统文化教育，要想正确引导孩子，其自身的教育也很重要；而在宣讲方式上，则是结合现代的一些故事和人文道德。他们做了两张光盘，今天上午我看了一下，感觉挺不错，只不过佛教内容少了点，我在里面一直使劲找，最后只发现一点点。他们之所以这样，可能也是顾虑很多方面。但我觉得，把佛教与儒教的内容结合起来讲，也没什么不能接受的，如果有些家长实在不愿听到“佛教”两个字，那不来也可以，我们没必要特别担心。作为佛教徒，不管在信佛教的人面前，还是在无神论者面前，都应该坦然地弘扬佛法。

因为佛教本身是一种多元化的教育，举世公认的许多智者都承认，它涵盖了一切学问。世间物理、天文、医学、生物等学科，只能解决部分问题，依靠仪器研究一些肉眼看不见的东西、耳朵听不到的声音，

但更深层次的领域，像人体最微妙的来龙去脉，心的本体、分类、作用等，自古以来，他们根本无法触及，甚至想都没有想过。而释迦牟尼佛传下来的佛教，不但牵涉到不可思议的佛菩萨境界，也完全通达了器情世界或宇宙人生的真理。故在所有文化中，唯有佛教才揭示了万法实相，这样的学说值得在智者面前宣扬。

所以，对孩子的父母也好、不信佛教的领导也好，都应把佛教的道理讲给他们听。如果这些道理不会讲，则是我们佛教徒的过失；但若他们不接受，那就是他们的愚痴了。当然，假如佛教强词夺理、漏洞百出，他们不接受也情有可原，但佛教绝不会这样。因此，大家以后弘法时应该大胆一点，没有必要胆战心惊。在任何一个国家，违法乱纪、贪污腐败的行为，才值得提心吊胆，而共同学习真理，这是好事，所以应该把心放宽。

但现在的社会，很多人对做好事的不放心，经常监督、阻挠，对做坏事的却处处开绿灯，这确实很颠倒。不过，这也与很多因缘有关，我们不必怨天尤人，作为一个大乘行人，应以广大的心来摄持自己的行为。

凡取与 贵分晓
与宜多 取宜少

“凡取与，贵分晓”：凡与人有财物上的往来，一定要分得清清楚楚、明明白白，不可以含糊。有些人对公私的财物很随便，甚至是供养三宝的东西还是私人的东西都不知道。原来有一个人，供养三宝的钱和他自己的钱全揣在一个包里，一看到这种行为，就让人特别不放心。所以，钱财方面理应分清楚。古人的传统相当好，现在人却不重视这个，看似什么都不执著，但往往是自利有余，利他不足——对公家的钱比较“随缘”，而自己的钱，即便是一点点也会争执不休。因此，

大家在经济上要注意，不论是对公家还是私人、对一般人还是亲朋好友，该分的要分清楚。

“与宜多，取宜少”：在与人相互往来时，给予的应多一点，索取的要少一点。尤其是作为修行人，若能怀着不求图报的心付出，这是最好的。古人也赞叹“多给少收”、“舍得舍得，有舍才有得”，如果你真想有所获得，就要先学会给予。这也是大乘佛教的教义，我们不管在经济上还是佛法上、时间上还是精力上，为了帮助众生，都应尽量多付出、少接受。

若能做到这一点，就算你是一个普通人，也能感动全世界。如新加坡的许哲女士，以前她刚工作时薪水特别高，生活也非常富足优越。有一天，她和朋友到一家高级餐馆吃饭，吃完饭走出餐馆时，有个乞丐伸出又黑又瘦的手，向她乞讨：“请好心给我一分钱买面包，我已经几天没吃饭了。”许哲当下心头一震：“这世上，还有这么可怜的人，饿了几天都没饭吃。我刚刚那一餐饭，足以让许多穷人吃好几天了。”从此以后，她不再多花一分钱在自己的吃喝穿着上，而是把所有的钱都用来帮助别人。直到今天，她穿的衣服仍是从垃圾桶捡回来的。能穿的，洗一下就穿；不能穿的就改。她说：“看到世间还有很多穷人没有饭吃、没有衣穿，我去买一件新衣服太浪费了，觉得对不起那些苦难的人。”

特蕾萨修女也是如此。我在《旅途脚印》中也讲过[34]，她从小受天主教的教育，18 岁前往印度的加尔各答，在一所拥有漂亮花园的修道院内，过着安定舒适的欧洲式生活。直到有一天，她发现修道院高墙之外，满街都是无助的麻风病患者、乞丐、流浪孩童，她再也不愿安于往日的平静生活，决定“为穷人中的穷人服务”。她向总主教请求离开学校和修会，经过不懈的努力，终于得到教皇许可，允许她以自

[34] 详见《妙法宝库 19—旅途脚印》之“修女”。

由修女身份行善。后来在仅仅 6 年的时间里，她就想办法收留了 6 万多弃婴……在特蕾萨的一生中，从 12 岁起，直到 87 岁去世，她从来不为自己，而只为受苦受难的人活着。

这里讲的“与宜多”，指给予别人的应该多，却并没要求全部付出。但由于人的心力有别，有些人的无私之举确实令人感动。本来按照天主教、基督教、儒教的理念，帮助众生只需付出大部分，并不是全部；而按照大乘佛教的教义，为众生理应付出自己的一切。可现在有些地方恰恰相反，很多佛教徒不但不愿帮助众生，反而还把自己的健康建立在众生的血肉之上，许多行为令人寒心。所以，尽管佛教教义是最伟大的，但到目前为止，真正感动世人、感动世界的佛教徒，却如凤毛麟角、寥寥无几。作为大乘修行人，我们什么时候才能达到除了利他外一无所有？这是值得深思的。在短暂的人生中，如果再不反省自己，来世会变成什么样，的确令人堪忧。退一步而言，即使你做不到付出一切，哪怕短时间内做个好人，多付出一些，少接受一些，也是很好的。

那天我去学校时，当地乡委书记来找我。他为人不错，几年前曾在我面前发过愿——记得当时乡里推进“新牧民定居计划”、“实现小康社会”等各种项目，领导若想贪污，有很多机会。但他觉得，既然自己是一方的父母官，就应该为老百姓做点实事，即使做不到，也不能侵占政府拨给他们的钱。然后他就以三宝作证，发誓绝不贪污一分钱。（他虽是共产党员，但却以三宝作证。）事隔这么多年，他仍然很清白。这次他来见我时，又说：“其他地方怎么样，我不敢讲。但在我这里，附近的老乡特别穷，如果我把该是他们的财物吞了，实在是没有良心！”

我对他半开玩笑半认真地说：“你这样做，跟一钱太守没什么差别。”他问谁是一钱太守。我说：东汉时期，一个叫刘宠的人任会稽太守，为官十分清廉，深受百姓爱戴。他被朝廷调任时，当地五六位鬓

发斑白的老人，特意从乡下远来给他送行，每人带一百文钱赠他。刘宠不肯接受，后来实在盛情难却，就从中各拿一枚铜钱象征性地收下。他因此被称为“一钱太守”。

然而，在当今社会，廉洁奉公、一心为民的领导极为罕见。其实大家若受过“与宜多，取宜少”的教育，社会也不至于变得如此可怕。可现在已经这样了，要一下子扭转过来也很困难。

不过，道德修养问题，如今已经引起了人们的关注。美国最权威的网络杂志总编，在 2000 年刚来临时，曾说过一句话：“21 世纪的招聘，主要看态度。新世纪的人才不再是看学历、证书、能力、才干这些元素，我们真正需求的，是态度好的人才。态度由何而来？说穿了就是道德修养、知书达礼。回到古代的讲法，即是德才兼备。”

要知道，一个人若没有高尚的德行，在科技高速发展的同时，内心只会越来越堕落。很多人都以为，物质享受能带来快乐，故拼命追求外境的色声香味。可即使你把这些全部拥有，内心仍不会感到满足，外在物质与内心需求之间永远达不到平衡，因此未来等待你的，根本不会是快乐，而是永无止境的痛苦。所以，我们最需要重视的，应该是道德回归，否则，外在的物质再丰富、高楼大厦再多，也解决不了精神上的空虚。

现在心理学家也承认，人类所面临的问题中，生活贫困并不严重，最关键的是内心痛苦。这种痛苦的原因是什么？我认为，一方面是缺乏佛教的调心方法；另一方面是从小的教育不正确，一味鼓吹追求外境，却忽视了道德的培养，这样一来，依靠水泡般虚幻不实的财富，并不能满足人的内心。因此，在希求快乐的过程中，大家必须要有正确的方法。

将加人　先问己

己不欲　即速已

你打算怎样去对待别人，首先应将心比心地问自己能不能接受。如果自己都不愿接受，那就要立即停止，不论语言还是行为都不要强加于人。

这个偈颂讲得相当好，所以我特意放在书的封底[35]。一般来讲，我印任何一本书时，会把书中最好的内容放在封底，让大家多看一下。为什么说它讲得好呢？因为假如你深入了解，就会发现这即是佛教的自他交换，也是世人所谓的换位思考。在我家乡，这还是民间处理矛盾的常用方法，比如两个人发生争执时，会找另一个人去评理，评理者就要站在他们的位置上，为他们的利益着想，然后发誓公平裁决，这样双方才会认可。所以，古代的这种思想非常好。

不过，儒教所提倡的换位思考，仅仅是对人类而言的，范围相对来说比较小。若能像佛教一样，把这种理念扩展至一切众生，那你就不会想吃动物了。现在人喜欢吃海鲜，但如果你站在那些鱼虾的角度上想一想：假如你是它们，为了人类一时的口腹之欲，就要赔上自己的宝贵生命，感受斩断肢体、煎煮烹炸的痛苦，你会觉得如何？遗憾的是，好多人缺少这种观念，他们只关心自己，自己吃好就可以，其他什么都不管。长此以往，后果必定不堪设想。以前我也讲过，倘若人的口腹之欲继续蔓延，终有一天，人吃人的现象定会上演。其实这一点也不夸张，吃动物既然你都不在乎，那么吃人迟早也会一样，只不过形象不同而已。

要知道，不管是什么众生，避苦求乐之心皆同，因此，我们自己不想接受的，就不要施加给别人。孔子亦云："己所不欲，勿施于人。"这个教言在全世界都备受赞叹。然而现在很多人，为了自己的某种目的，在贪心、嗔心的驱使下，不要说对动物，就算对人类也百般迫害。尽管好多人都会说"自己不想要的不要给别人"，但实际上真正行持时，

[35] 指学院道友所学的《弟子规》小册子，而不是这本《弟子规讲解》。

有些行为还是特别残忍。所以，内心中若没有这样的理念，要想善待别人相当困难。

从前，子贡曾问孔子："有没有一句话可以终身奉行？"孔子便传授他一个"恕"字，也就是自己不愿要的，莫要施加给别人。所以我们不管做人还是修行，心一定要宽广，一定要学会"恕"。《格言联璧》中说："以恕己之心恕人，则全交；以责人之心责己，则寡过。"意思是，用宽恕自己的心来宽恕别人，就没有交不到的朋友；用责备别人的心来责备自己，这样就会很少有过失。

然而一般人不是这样，他们是"宽"于律己、"严"以待人，有错误的必定是别人，应善待的必定是自己。自己睡懒觉了，会以种种借口来开脱；而别人即使没有犯错，还是会以嫉妒心、嗔恨心，不公平地对待他。所以，大家今后一定要依靠这些道理改变自己。

当然，能以佛法来调伏自心，是最好的。譬如这一偈颂，更深入地讲，就是大乘菩萨的自他交换，一旦修成了这种境界，即使别人危害你，你也不会有嗔恨心。这种不嗔恨，不是装着不生气，而是嗔恨完全灭尽了，这即是学佛的力量。

大家在学佛的过程中，不能只留在形式上，而一定要心诚。比如念咒语，无论观修哪一位本尊，当心越来越虔诚、对本尊的感情越来越深时，势必会有一些觉受。最近我让大家念莲师心咒，有些人过去只知道莲花生大士了不起，但具体不清楚为什么，现在明白了莲师的功德、心咒的功德后，就会很有信心去念修，最终莲师的智慧也定会融入自心。这并不是一种传说、神话，而是有大量教证、理证足以证明。

所以，希望世人能慢慢接受佛法，若能做到这一点，他的思想境界定会超越其他宗教。学了这部《弟子规》，大家可能也感觉得到，佛教的智慧确实更为殊胜，通过各方面的对比，我们对佛的信心也会越

来越坚定。当然，智慧不稳固的人，刚学佛时不要看其他宗教和世间的书，因为你智慧本来就少，看了那些容易随波逐流，永远也回不来了。而如果你有了一定的定解，此时再去看外道教义，就能切中要点地了知佛教更超胜，故麦彭仁波切说："有智慧的人，理应学习自他一切宗教。"

恩欲报 怨欲忘
报怨短 报恩长

"恩欲报，怨欲忘"：他人对我有恩惠，应时时想着"滴水之恩，当涌泉相报"，尽量报答他的恩德；他人与我有仇怨，应该尽快忘掉，不要耿耿于怀、记恨在心。

但在现实生活中，我们常常反其道而行之：对于别人的恩德，不管是佛法上还是生活上，自己一转眼就忘了；而与别人的怨恨，如他打过我、骂过我，甚至三年前说的一句重话，直到临死时都牢牢记着。这是不合理的！

"报怨短，报恩长"：人应该及早忘掉仇恨，忆念恩德。报怨之心停留的时间要短，而报恩之心要长存不忘。大乘佛教只讲报恩、不讲报怨，而儒教中虽提到了报怨，但时间也是越短越好。

著名数学家华罗庚说过："人家帮我，永志不忘；我帮人家，莫记心上。"（他只是个世间人，可能没有宗教思想，所说的话却很有哲理。）但现在人与此正好相反，他们的原则是：人家帮我，莫记心上；我帮人家，永志不忘，即使只是一点点事，也会不断提醒人家："我原来如何如何帮过你，你怎么忘了？"

所以，对于别人的恩惠，我们要铭记于心；而对于别人的危害，我们则应尽快忘掉。世间也有这样的人，受了伤害不但不恨别人，反而还生感恩之心。美国的罗斯福总统就是如此，据说有一次他家失窃，

被偷去了许多东西，一位朋友闻讯后，忙写信安慰他。罗斯福在回信中写道："谢谢你的来信，我现在很好，感谢上帝：第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。"对任何一个人来说，失窃绝对是不幸的事，而罗斯福却找出了感恩的三条理由。

美国人的思维方式，可能跟我们有些不同。以前上师如意宝去美国弘法时，讲一些特别好笑的公案，他们一点都不笑，满脸严肃的表情，而不该笑的却哄堂大笑。一次，上师做"杰珍大圆满"灌顶，其中的四灌顶包括"有戏灌顶"、"无戏灌顶"、"极无戏灌顶"。当时翻译是个叫秋吉尼玛的美国人，他的藏语很不错，他一翻译完，所有人都哈哈大笑，而且一直笑个不停。我想这没什么可笑的，后来就问了一下，可能是他稍微有点发挥，加了点自己的理解，但我还是觉得不好笑。也许这就是思维上的差异吧。

话说回来，儒教强调的"报怨短，报恩长"，这种说法很有道理，但跟佛教比起来，确实还是略输一筹。曾有则故事说：一天傍晚，有位和尚在返寺途中，突然遇上倾盆大雨，雨势滂沱，看样子短时间内不会停。和尚见不远处有一座庄园，就想去借宿一晚，避避风雨。

庄园很大，守门的仆人见是个和尚敲门，问明来意后，冷冷地说："我家老爷向来和僧道无缘，你最好另做打算。"

和尚恳求道："雨这么大，附近又没有其他人家，还是请你行个方便。"

仆人说："我不能擅自做主，要进去问问老爷的意思。"仆人入内请示，一会儿出来，说老爷不肯答应。和尚只好请求在屋檐下暂歇一晚，结果，仆人依旧摇头拒绝。

和尚无奈，便向仆人问明了庄园老爷的名字，然后冒着大雨，全身湿透奔回了寺庙。

三年后，庄园老爷纳了个小妾，宠爱有加。小妾想到寺庙上香祈福，老爷便陪她一起出门。到了庙里，老爷忽然看见自己的名字被写在一块显眼的长生禄位牌上，心中纳闷，就向一个小沙弥打听这是怎么回事。

小沙弥说："这是我们住持三年前写的。有天他冒着大雨回来，说有位施主和他没有善缘，所以为他写了这块长生禄位。住持天天诵经，回向功德给他，希望能和那位施主解冤结、添些善缘，并让他早日离苦得乐。至于详情，我也不是很清楚……"

庄园老爷听了这番话，当下了然，心中既惭愧又不安。后来，他便成了这座寺庙虔诚供养的功德主，香火终年不绝。

这是一个改造"恶缘"的故事，试问我们遇到这种情况，会不会这样做呢？当别人不帮你、甚至伤害你，你还愿不愿意关心他，用三年时间为他念经加持呢？所以在大乘佛教中，对怨敌不但不能报怨，还要想办法施恩予他。正如安德鲁·马修斯所说："一只脚踩扁了紫罗兰，它却把香味留在那脚跟上，这就是宽恕。"这个比喻很有意思，大家应当细细体会、琢磨。

对待怨敌的态度，在古代，孔子提倡"以直报怨[36]"，即用正直的道理去开导他；老子则提倡"以德报怨[37]"，如《道德经》云："善者吾善之，不善者吾亦善之。"即对我有恩的人，我用恩情去回报他；对我有怨恨的人，我也用恩德去感化他。这跟佛教的"沙门四法[38]"基本相同。

所以，如果翻阅古圣先贤的教典，很容易挖出一些有价值、有意义的教言。只可惜现在很多人志不在此，他们天天搞生意赚钱，千方百计想提高"物质文明"，而"精神文明"只是留在形式上，空有一些文字，却解决不了实际问题。

待婢仆 身贵端
虽贵端 慈而宽

作为主人，对待家中的奴婢、仆人时，自身行为要端正、庄重。当然，行为端正固然好，但若能进一步做到仁慈、宽厚，那就更完美了。

为什么要这样呢？因为你的眷仆、下属、员工也是人，他们看似弱小，却同样有思维、感情和辨别能力。只有以礼敬人、体恤下属，他们才会效忠于你。《格言宝藏论》云："傲慢令人变无知，贪欲令人变无耻，若常轻视自眷仆，则此长官定衰败。"傲慢无礼会使人变得愚昧无知，贪得无厌会令人变得寡廉鲜耻，一个长官若常轻视、欺凌自己的眷仆，那么他一定会遭到衰败。反过来说，主人若经常爱护下属，以最大的悲心与宽容对待他们，那么就像在莲花盛开的湖泊中，水鸭会自然聚集一样，自己很容易得到称心如意的眷仆[39]。

现在许多领导、企业家之所以成功，也是因为他们有一定的美德。所以，不管是上师摄受弟子，还是上级管理下属，都离不开慈悲、谦下。老子云："上善若水，水善利万物而不争，此乃谦下之德也。"上善之人就像水一样，水造福万物，滋养万物，却不与万物争高下，这是最为谦虚的美德。就像在古代，许多贤王虽居天子之位，但对待最

---

[36] 《论语》云："或曰：'以德报怨，何如？'子曰：'何以报德？以直报怨，以德报德。'"意思是，有人问孔子："用恩德去酬报怨恨自己的人是否可行？"孔子说："如果怨恨我的人，我用恩德去酬报他，那么对我有恩德的人该如何酬报呢？因此，怨恨我的人，不如用正直的道理去开导他；对我有恩德的人，才能用恩德去报答他。"

[37] 《老子》云："大小多少，报怨以德。"

[38] 沙门四法：别人打我时，我不还手；别人骂我时，我不还口；别人恨我时，我不恨他；别人说我过失时，我不说他的过失。

[39] 《格言宝藏论》云："主人经常爱护人，则彼易得自眷仆，如于莲花盛开湖，水鸭亦会自然聚。"

下等的人，也会非常谦虚、非常恭敬。遗憾的是，这样的德行，放眼当今社会，恐怕很少见了。

但就算做不到如此，身为一个上级，也应以身作则、行为端正，否则难令下面的人信服。孔子说过：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”上级自身端正、作出表率，则不用下命令，下属也会跟着行动起来；相反，如果上级自身不端正，却要求下属端正，那么，纵然三令五申，下属也不会服从的。

当然，除了以身作则外，还要懂得礼贤下士。《太公兵法》云：“夫用兵之要，在崇礼而重禄。礼崇则智士至，禄重则义士轻死。”那天有个人跟我讲，管理出家人也要学《太公兵法》，里面有许多管理的学问。听说现在有些教授也在讲这个，我觉得很有必要，就像《君规教言论》，虽然讲的是君主应遵守的法规，但以现在话来说，它也是一种管理模式，用在管理僧团和弘扬佛法方面，也是很有用的。

总之，每个人若能从自身做起，改善自己的行为，然后再扩至家庭、集体乃至全天下，那么仁德之风一定会盛行起来。如《大学》云：“一家仁，一国兴仁；一家让，一国兴让。”意思是说，每个家庭都实行仁爱，一国就会出现仁爱之风；每个家庭都施行礼让，一国就会形成礼让的风气。这也是儒家的理念——修身、齐家、治国、平天下。不过我总觉得还缺几条，若再加上“往生极乐、成佛利众生”，这就比较全面了。呵呵，不过我人微言轻，可能加不上去。

势服人　心不然
理服人　方无言

用权势来压服人，即使人们表面上不敢反抗，但心中却不以为然。只有用道理来感化人，才能使人心悦诚服而无怨言。

历史上，也有不少妄图以武力服人的现象。如当年圣天论师通过

辩论战胜过很多外道，晚年亦不乏口诛笔伐。有个年轻的婆罗门外道，见师父被折服，心里很不服气，便发誓：“你圣天以口胜我师，我要以刀胜你！”他一直暗暗跟踪，找机会行刺圣天论师，但因其弟子众多，一直无法下手。一日，终于被他得到了机会，他看见圣天论师在树下坐禅，就纵身跳到跟前，愤怒地说：“圣天，过去你以利口战胜我师，而今我要以快刀劈开你腹，看看谁厉害！”说罢举刀就砍。

圣天论师中刀后没有马上死，他心无怨恨，反而怜悯那年轻人的鲁莽。他诚恳地说：“学术上的争论哪有用刀剑来代替的？你毁了我的肉体，但毁坏不了佛法。我原谅你的愚昧无知，快逃到山上去吧，暂时不要下来。我的弟子快要回来了，有不少人还没获得法忍，他们必不会饶你。”那年轻人见圣天论师如此宽恕他，怎忍再砍第二刀，反而跪下来忏悔认罪。圣天论师催他快走，他只得逃上山去了。

不一会儿，众弟子回来，见上师倒于血泊之中，大吃一惊。没有证到法忍的，果然怒火中烧，要追赶凶手报仇。此刻圣天论师尚未气绝，他竭力用微弱之声劝阻，说这是前世因缘，让他们宽恕凶手。说毕，瞑目而寂，面无一点憎恨之色。

的确，用权势或武力所赢得的胜利，是最下等的。当今世界，有些宗教靠战争来胜伏别人，这并不是很光彩，你的宗教若真有道理，就应拿出理论来证明一切。常言道：“有理走遍天下，无理寸步难行。”“有斧砍得倒树，有理说得服人。”这也充分说明了以理服人的重要性。

作为佛教徒，要想让世人接受佛教，就应以真理来说服别人。然而，现在的佛教非常缺乏弘法人才，许多人不懂佛教道理，对此许多老法师深表惋惜。因此，我们一定要想办法，在居士和出家人中培养人才，以便把佛教的殊胜道理弘扬开来。世间上有那么多愚痴的人，佛教的道理又这么好，若能让他们接受，对其今生来世定有极大利益。可是现在很多人只顾自己，根本不考虑众生。诚如孔子所言：“君子周

而不比，小人比而不周。”君子会考虑大局，而不贪图小利；小人只想到片面利益，却从不关心大义。所以，我们作为大乘修行人，应本着一颗广大的心弘扬佛法，这是非常有必要的。

当然，在弘法利生、管理僧团的过程中，务必要做到以理服人。如果你有道理，别人却不接受，这是别人的愚痴；但若你什么道理都不讲，只是用负责人的身份以势压人，那只能把别人的意见暂时压下来，却无法从根本上解决问题。因此，大家一定要注意！



第十八课

下面讲第七个问题“亲仁”，即亲近仁德之士，也就是佛教讲的依止善知识、亲近善知识。

亲仁

同是人 类不齐
流俗众 仁者稀

“同是人，类不齐”：同样在世为人，但品行高低、性格贤劣、贫富贵贱各不相同。如《君规教言论》所言：“泱泱大国之中有，各种各样贤劣士。”在佛教中，佛陀之所以宣讲了八万四千法门，也是因为众生的根基、意乐千差万别，故以善巧方便应机施教。

不仅佛教如此，儒教圣贤在教育弟子时，也是遵循“有教无类”的原则，根据弟子的不同性格作不同的引导。比如，一次子路问孔子：“如果我听到一个好主意，是不是应该马上行动起来？”孔子回答：“你父亲、兄长都还在，他们的阅历与经验比你丰富，应该先问问他们，不要急着动手。”

接着，冉有也问孔子同样的问题：“如果我听到一个好主意，是不是应该马上行动起来？”孔子回答：“当然要马上去做。”

站在一旁的公西华听后，大惑不解，就问：“子路和冉有的问题是同样的，为什么您的答案却不一样？”

孔子答道：“子路为人冒冒失失，做事不经观察，比较草率冲动，所以我要他三思而后行；冉有平时遇事畏缩，没有魄力，他需要勇气与胆量，所以我鼓励他不要犹豫，听到好主意就要立即行动。”

可见，智者对不同的两个人，所作的调教截然不同。就算他们犯的错误或做的功德完全一样，但也因为性格不同，造成的利害迥然有异。因此，我们遇到具体问题时，要具体分析、对待，不能一概而论。

“流俗众，仁者稀”：在不同类别的人当中，跟着潮流走的凡夫俗子占大多数，而具有仁德、具有智慧的人少之又少。麦彭仁波切在格言中也说：“成百上千人之中，具大功德仅少数。”

这个规律，在现实生活中随处可见。例如，我们上学读书时，一个班四十多人，能考上大学本科的，只有寥寥数人，考上专科的稍多一点，落榜的则占大多数。在我们学院也是一样，一个班即使有五六十人，但要从中选出法师或辅导员，也相当困难，去年我们在一个班找两三个辅导员，选半天都选不出来。贡唐丹毕准美在《水木格言》中也说：“百人有一勇士，千人有一智者。”所以，在这个世间上，品行一般的俗人比比皆是，品行高尚的仁者极其鲜少。正因为大多数人品德低劣，行持不善业，故死后多半会堕于恶趣，如《四百论》云：“由于诸人类，多持不善品，以是诸异生，多堕于恶趣。”

不管在哪个国家、哪个地区，素质高的人只占极少数，素质低的人到处都是；佛教团体中也不例外，学佛的人虽然多，但大多数只停留在形象上，即使偶尔深入一点，也离不开常见、断见等邪分别念。因此，对于高尚之士的行为，大部分人不理解也是正常的。《道德经》云：“下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。”下等人听到“道”后，会觉得难以置信，并大声嘲笑，如果不让他们觉得可笑，也就谈不上是真正的“道”了。

所以，我们的行为越受诽谤、越受讥笑，越说明这不是一般人的行境，故没必要闷闷不乐，而应当以此为荣。现在有些佛教徒说：“我磕大头时，许多人不理解，常常讥笑我。”“我吃饭前念偈颂供养三宝，有人说这跟文革时期的红卫兵一样，太可笑了，愚痴！”其实这是他

们不懂“道”的甚深之理，如果懂得了，就不会如此排斥了。但可惜的是，大多数人没有这种水平。

有些法师说：“我给下面讲经说法，大多数人都学得不好，我很失望，不愿带这个班了。”这样想不合理。因为在我们娑婆世界，这种情况是再正常不过了，倘若一个班中大多数都是智者、极少数是愚者，这才是不现实的。

包括国外很多教授，我以前在一些场合中跟他们交流时，他们也抱怨大多数人特别笨，为什么已经考上大学了，竟然还是学不会？其实这也是因为凡夫贪嗔痴烦恼重，即使他们刚开始不错，但在外境的种种诱惑下，用不了多久，智慧也会退失的。同样，出家团体中也有这种现象，有些人几年前学习、德行等令人称道，但后来不知道什么原因，好像得了传染病一样，一夜之间就全变了，特别可怕。

所以，在五浊恶世，真正能深入学习、永恒坚持的人极为罕见。究其原因，主要是他们在闻思修的过程中，一直在文字表面上划，没有感受到其中的美妙胜味，这样学习就很难持久。因此，不管学显宗密宗还是传统文化，一定要想方设法让这些道理深入骨髓，若能如此，外面的诱惑或违缘再强，也不会让你的信心改变。

鉴于此，我要求大家闻思时最好能背诵，而且，你学了一个颂词后，应该把它的内涵领会于心，跟你的血液融在一起，这样有生之年中就不容易退转。否则，只是简单地听听法、修修法，每天坐在闻法的行列中，心却一直在打妄想，效果肯定不会好。学习任何一门知识，必须要感悟到它的殊胜道理，这极为重要！

果仁者　人多畏
言不讳　色不媚

“果仁者，人多畏”：如果是真有德行、有智慧的仁者，他有很

多不共的特点。就像无垢光尊者在《心性休息》中所说[40]，真正的善知识既跟世人相同，因为他要随顺世间；又跟世人不同，因为他的心行已超越了世间。的确我们也看得到，具有殊胜境界的上师，一方面跟世人一样会吃饭、走路、说笑、睡觉，但另一方面，又跟世人完全不同，比如我们觉得电影很好看、东西很好吃，对此会产生贪执，而超越了凡夫境界的上师，也许表面会随顺你，但实际上，他不会把这些看作人生目标。

在这样的仁者面前，众人自然会感到敬畏。就像上师如意宝，学院成千上万的弟子都害怕他，但又特别想亲近他、恭敬他，那种感觉难以用语言来描述，这就是上师的德行和修证所感。不像现在有些人，为了赢得众人的恭敬和尊重，故意装出一副道貌岸然的样子，但这种假象只能维持一两天，过不了多久就会被识破。所以，只有真正有德行的人，才能时时流露出一种威严。

"言不讳，色不媚"：仁者说话不会扭曲事实、有所忌讳，所讲的都是真诚之语；容貌坦然儒雅，也不会为取悦别人而谄媚求好。

虽说儒教对前世的研究一片空白、对后世的探索一片模糊，但对今生的观察，还是很不错的。此处所定义的"仁者"，尽管不像佛教的善知识，要具有一定修证、对弟子的今生来世负责、希望一切众生离苦得乐，但有了这些德相，对自他还是有相当大的帮助。

当然，这里所讲的道理，在佛教格言中也有。如《水木格言》云："言少含笑知要，众人悉皆畏之，默默荡漾江河，深度难以估计。"真正的大德语言不多，不会特别啰唆，像乌鸦一样遭人厌恶；面带微笑，不会成天愁眉苦脸；同时，了知世出世间的诸多要诀，这样一来，众人都对他非常敬畏。犹如静静流淌的江河，深度难以估测，所以谁

[40] 颂云："若问上师之法相，为引世间与众同，超世间故与众殊，三门诸行较众胜。"

都害怕，不敢随便渡越。但如果是喧哗不停的小溪，一看就知道深浅，因此谁都敢过。就像一些嘴杂的人，想什么就吐出来了，稍一接触就知道他智慧浅薄。

所以，真正的善知识有他的法相。孔子的学生子贡，曾赞叹自己的老师具有五种美德——"温、良、恭、俭、让"。子夏也说："君子有三变：望之俨然，即之也温，听其言也厉。"君子的容貌，从外表看来有三种变化：起初远远望见他，觉得很庄重；接近之后，觉得很温和；等到听他说话，又觉得他很严厉。像法王如意宝，不但具足这些世间德相，而且，智悲光尊者在《功德藏》、无垢光尊者在《如意宝藏论》中所讲的出世间德相，上师也无一不圆满，自然值得我们亲近。

不但上师该有上师的德相，官员也该有官员的德相。从前，于谦是明朝著名的大臣，他作风廉洁，为人耿直。他生活的那个时代，朝政腐败，贪污成风，贿赂公行。地方官进京办事，总要先送白银贿赂上司，只有于谦从来不送礼。有人劝他："你不肯送金银财宝，难道不能带点土产去？"于谦甩了甩他的两只袖子，笑着说："我只有两袖清风。"（如果在现在的领导面前，说自己带了"两袖清风"，那你什么都办不成，只能"两手空空"地回来。）

古代有些官员非常廉洁，但随着时代变迁，现在的领导根本不懂这些，虽不敢说 100%都是如此，但相当一部分人整天只盯着钱财和地位，除此以外，什么仁义道德都不讲。

因此，我们一定要给孩子灌输仁德的教育，如果没有这个，他做任何一件事，都不会想到别人。古人说过："君子之为利，利人；小人之为利，利己。"而现在的人不要说君子，连一般的普通人都做不好。当前社会的黑暗状况，大家应该也明白，所以务必要对下一代传播真理，让他们的今生来世有机会趋入光明。

在此我们还要了知，儒教所讲的仁者德相，与佛教中的上师法相并不相同。在佛教，小乘上师有别解脱乘的法相，大乘上师有菩萨乘的法相（见《经庄严论》），密乘上师有金刚乘的法相（见《心性休息》）。如果你想学修显宗或密宗，首先要找一位具相善知识，在未结法缘之前详细观察。而一旦你结上了法缘，再去观察上师的话，则会有很大过患。

但现在很多人不是这样。他们先去听法、先去受戒、先去灌顶，之后觉得不对了，又开始抛弃上师，甚至把皈依证上的名字也抹掉，重新加入另一个团体。在新团体中也呆不下来，又换一个上师，再加入一个团体……这种行为特别可笑，而且有很大的过失！佛法不像世间法，你结上法缘后再舍弃上师，这个果报即生中不一定看得出来，但你的阿赖耶上已种下了黑色种子，将来必定要感受苦果。这是一个自然规律。

所以，尚未学佛的人，必须用清醒的头脑，从各方面来观察佛教；若想要依止善知识，也要擦亮自己的双眼，千万不要着急。如果你急急忙忙随便找个上师，今天听这个法、明天听那个法，过几天又进行毁谤，这是特别愚昧无知的行为。现在这个社会上，这类现象特别多，甚至有些学佛多年的人，也经常换上师、换佛法，这完全没有必要。

古代的修行人不像我们一样，那时候科学不发达，各种信息也没有如此铺天盖地、诱惑人心，在他们的生活中，除了佛法以外，没有什么散乱因缘，所以修行起来也方便。而现在的人，修行确实不好成办，不但顺缘少得可怜，而且违缘此起彼伏、层出不穷。这么多违缘在我们面前一直晃，除了有定力的人以外，很少有人能抵挡得了诱惑，让自己的学佛善始善终。

能亲仁　无限好

德日进　过日少

假如有机缘亲近仁者，向他学习，就会得到无限的好处。自己的品德自然而然会进步，过错也会随之减少。

依止具有德行的善知识，对自己的信心、行为、修行境界会带来巨大转变。这样的转变并非一蹴而就，不是你今天刚依止，明天就头上起个包，而是日积月累、慢慢形成的。甚至有时候你不一定能发觉，好像一两年里，烦恼反而更重了，但实际上，不知不觉中你的功德已经越来越增上了。

有些人说："我以前不学佛时，心很平静；现在一学佛，起心动念越来越大了，特别可怕，所以，还是不学佛好一点。"这种观念不对。举个例子来说，野马没人管的时候，它的行为很温和，而一旦有人为了驯服它，把绳索套在它脖子上，刚开始它肯定乱蹦乱跳、脾气暴躁，但只要你坚持不懈地继续调伏，一段时间以后，它就会变得温驯、听话。

或者如同一个孩童，你从来不用去管他时，他看起来很乖巧可爱，而一旦让你管他的学习、生活，你叫他好好呆着不动，他总会有许多状况："我可不可以出去一下？""我肚子特别痛，想要上厕所。""哎哟，我好难受啊，能不能吃点东西？"……这时他的调皮特别明显。我们的心也是如此。你不去观察它时，它似乎很平静，然而若一观察，刚开始它会很粗猛，但只要时间久了，慢慢就能得以调伏。

所以，依止善知识的人，都是在潜移默化中渐渐具有功德、减少过失的，不是一下子就变成了好人。而且在依止的过程中，对方若是上等人，自己也会变成上等人；对方若是中等人，自己也会变成中等人；对方若是下等人，那自己就会变成下等人。智悲光尊者在《功德藏》中也说[41]，普通一节树木落到玛拉雅山的檀香林中，经过数年之

[41] 《功德藏》云："如玛拉雅树林中，漂落普通一节木，枝叶滋润出妙香，依止上师随行彼。"

后，就会熏染上栴檀木的妙香。同样，若依止一位具相的高僧大德，久而久之，也会熏染上他的功德妙香，所作所为变成他们那样。

因此，依止善知识的时间，要越长越好。有些人说："我已经得到法了，明天就离开上师。" 这种做法不对。我们看前辈的修行人，他们依止上师并非轻而易举，而是经历了无数苦行，不说一般人，即便一些特别伟大的上师也是如此。像无垢光尊者的上师革玛燃匝，他依止大成就者美龙多吉时，条件十分艰苦。他在两个夏天里，通过绘画得到了四升青稞，其中两升青稞用来买纸，晚上撰写经函，两升用来买看书用的酥油灯和生活资具。当时他还患有一种严重的疾病，但仍一边苦行，一边夜以继日地在上师身边学习。后来，他相续中生起了殊胜证悟，令上师极为欢喜，上师开许他可以利益众生[42]。在藏传佛教中，革玛燃匝是最伟大的一位上师，止贡法王说过，他拥有两位历史上最伟大的弟子——噶玛巴自生金刚、全知无垢光尊者。

像这样了不起的高僧大德，尚且要通过苦行依止上师才能开悟，那我们就更不用说了。然而现在很多人生活太舒适、太奢侈了，包括我们学院，有时候我感觉条件太好了，修行不一定很成功。我刚来学院时，不管是吃的也好、住的也好，条件都相当差，那时为了买几斤挂面，要走二十多公里的路去县城。挂面买回来后，一两天煮一点吃，觉得特别香，像天人的甘露一样，但现在根本找不到那种滋味了。

品尝佛法的甘露妙味，也是同样的道理，所以，修行中吃点苦是值得的。听说个别道友非常拮据，住处、生活等各方面压力比较大，家里又不支持，只靠一点点生活费在支撑着。这样的安贫乐道，真的很让人羡慕，你的生活越苦，出离心就会越增上，所以千万不要气馁。

与之相比，现在城市里的人，在佛法上没什么压力，生活上却有很大压力。这种压力让他们的脚步一年比一年快，始终停不下来。如

[42] 详见《上师心滴·历史宝鬘论》。

果有人停下来了，别人就认为他要么精神有问题，要么是生病了，要么已经痴呆了。而古人不是这样，他们虽然生活简单，但有大量时间用来修身养德。所以，古人重视精神财富的积累，并不太重视物质财富。

我们也应给孩子从小灌输这种理念。孩子相当于一张白纸，家长和老师在上面画什么，他就会变成什么颜色，进而影响他一生的行为。所以，对孩子必须进行仁德教育，而这种教育，需要善知识来引导。

不过在大城市里，想寻找一位具相善知识，还是比较困难。所以，我建议大家多看古德先贤的书，或国内外一些法师的光盘，其实这就是善知识。因为善知识只是通过语言来教化他人，除此之外，佛陀也并未开许使用神通。以前佛陀在印度时，有眷属就问："佛陀您有无碍的神通，成千上万的众生又相信神通，您为何不示现神通来度化众生？" 佛陀说："我不喜欢那样做，我喜欢示现的神通只有一种，那就是弘法的神通。"

因此，对于上师，无论你怎么亲近，即使把头抵着他的膝盖，也不一定能得到意传加持，最重要的是，上师的教言要融入你心。我十年前看过噶玛巴的一个教言，他说："上师不一定非要见到，只要遵循他的教言，让你的行为有所改变，就可以把他当作上师。" 现在很多人总抱怨找不到上师，其实上师在哪里并不重要，关键是你如果得到他的教言，让自己断恶行善，改正以往的过错，那上师就已经在你面前了。所以，我们要学会依止上师！

不亲仁 无限害
小人进 百事坏

如果不肯亲近有道德的仁者，无形中会给你带来无限的危害。一旦让小人有机可乘，你所做的一切会一败涂地，甚至有可能堕入罪恶

的深渊。

不管在修行中还是生活中，恶友的影响都非常大。《佛子行》云："交往恶人增三毒，失坏闻思修事业，令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。"交往恶友，会增上贪嗔痴等三毒烦恼，失坏自己的闻思修行，以前具有的慈悲心、菩提心也会荡然无存，所以大乘佛子要远离恶友。

对凡夫人而言，依止善知识一个月所取得的成就，依靠恶友一晚上就可以摧毁。以前有一个道友，多年以来，在家长和道友的帮助下，他学得还不错。但后来遇到一个坏人，只聊了一个晚上，他从此就像着魔般一路滑下去了。可见，人学好很难，学坏却很容易。即使是有功德的智者，一旦交友不慎，也会被恶友拖下水，如《水木格言》云："纵是圆满之树，久存水中腐根，具足功德正士，亦为恶友所毁。"

所以，有些人也不要太自信："我学佛这么多年了，不会受恶友影响的。上师您可以不放心其他人，但是对我，您放一百个心好了。"可我还是不放心啊！因为你一旦落入恶人群体中，肯定会受到他们的影响。

因此，大家一定要注意平时的交往。如果有人具有傲慢心，贪嗔痴深重，对善知识和圣者的教言不重视、不恭敬，那他就是被魔加持了，千万不能与之交往、同吃同住，否则你的行为渐渐会被其同化，远离圣者的行境，最终的下场必定是被引入恶趣。《入行论》也说："行为同凡愚，必堕三恶趣，令入非圣境，何须近凡愚？"关于依止恶友的过患，无垢光尊者在《如意宝藏论》中也讲得很清楚，故我们务必要与恶友一刀两断，不可以同流合污。

《世说新语》中有这么一则故事：管宁和华歆是一对非常要好的朋友。他们同桌吃饭、同榻读书、同床睡觉，成天形影不离。

有一次，他们在田里锄草。管宁挖到了一锭金子，但他对此没有理会，继续锄他的草。华歆得知后，丢下锄头奔了过来，拾起金子摸

来摸去，爱不释手。管宁见状，一边干活，一边责备他："钱财应该靠自己的辛勤劳动获得，一个有道德的人，不可以贪图不劳而获的财物。"华歆听了，不情愿地丢下金子回去干活，但不住地唉声叹气。管宁见他这个样子，不再说什么，只是暗暗地摇头。

又有一次，他们两人坐在一张席子上读书。这时一个大官在窗外经过，一大队人敲锣打鼓，前呼后拥，威风凛凛。管宁对外面的喧闹充耳不闻，好像什么都没发生一样。华歆却被这种排场吸引住了，他嫌在屋里看不清楚，干脆连书也不读了，急急忙忙跑到街上去看热闹。

管宁目睹了华歆的所作所为，再也抑制不住心中的失望。等到华歆回来后，就当着他的面，把席子割成两半，痛心地宣布："我们的志向和情趣太不一样了。从今以后，我们就像这被割开的草席一样，再也不是朋友！"这即是历史上著名的"管宁割席"。

这虽然是个世间故事，但在佛教中，许多善知识也同样教诫我们：尽量远离对自己修行无益之人。否则，听多了他们的花言巧语，你的邪见、偏见会越来越增上，智慧、才能也将全部灭尽。

余力学文

不力行　但学文
长浮华　成何人

以上讲了孝、悌、谨、信、泛爱众、亲仁，每一个道理都非常好。虽然这里没有讲光明大圆满的风脉明点，没有讲怎么修宝瓶气，也没有讲生起次第、圆满次第的观想方法，但是对做人的道理，却分析得很透彻。所以，这部论典不仅世间人要懂，住山的修行人、闭关者也要懂。

懂得这些道理之后，自己还要身体力行，付诸于实践。否则，一

切只停留在口头上，实际行动中却不去做，那就成了“纸上谈兵”，没有实在意义。只会讲而不会做的人，最容易养成虚泛浮华、表里不一的习气，如此又怎么能成为一个真正有用的人呢？所以，学以致用很重要，我们既要有学问，也要能行持。

其实行持这些并不难。六七个月前，我在成都医院时，给两个孩子讲过《弟子规》。之前他们天天吵架、打架，家人也很烦。但他们学了《弟子规》后，直到现在也没打过一次架，这就是身体力行。很多道友也是一样，以前不恭敬父母的，听了《弟子规》之后，对父母的态度有所改善，这也是身体力行。

“力行”实际上是一种德，“学文”则是一种才。关于德和才所形成的人的不同类型，司马光在《资治通鉴》[43]中讲得非常好。他说：德才兼备者叫“圣人”；无德无才者叫“愚人”；德胜才者叫“君子”，才胜德者叫“小人”。依据他这种分法，现在有些大学生，尽管学问不错，但由于没有德行，也不能叫“大学生”，充其量只能叫“小学生”。

书中还说：“君子挟才以为善，小人挟才以为恶。”意思是，君子持有才能可以行持善法，小人持有才能只会无恶不作。这句话讲得非常有道理。现在的社会上，有些人虽读过很多书，拿了研究生或博士的文凭，但如果自私自利，凭着自己的小聪明，贪污腐败、伤天害理，这种人绝对称不上是“人才”。

以上所讲的道理相当重要，我们对此应再三思维，并实际行持。当然，若想真正学有所成，学什么知识很关键。假如你所学的毫无意

[43] 《资治通鉴》：北宋司马光主编的一部长篇编年体史书，是继《史记》之后的又一历史巨著，共 294 卷，耗时 19 年。记载的历史由周威烈王 23 年写起，一直到五代的后周世宗显德 6 年征淮南，计跨 16 个朝代。在这部书中，司马光并非只单纯记载历史，而是对历朝历代的得失兴亡，总结出许多经验教训，供统治者借鉴，以此加强统治。据说毛泽东生前特别喜欢《资治通鉴》，天天放在枕边，共看了 17 遍。

义，即使花多少时间去努力实行，也改变不了自己的人生。但如果学习圣者传下来的教言，那就另当别论了。不过，再好的道理光留在文字上，却没有落实到日常生活中，也没有任何意义。就像有些国家政策，纸上写的是一套，执行时是另一套，这就谈不上什么贯彻了。

所以，不管是佛教还是世间，都讲究理论与实践相结合，这是古人一直非常重视的，我们也觉得它很重要。要知道，只懂一些知识并不够，所学的知识一定要用于实际行动中。像这部《弟子规》，它的颂词不多，若能将其背下来，做人做事随时用得上，那么在此基础上，再去修持皈依、菩提心及密法的甚深境界，势必会有很大帮助，绝不会有任何危害。

但有些人不这么认为，他们一上来就专注于修行，把所有闻思统统撇开：“这都是分别念，学习这些干嘛？应该让心休息。”说得倒是冠冕堂皇，但你毕竟住在娑婆世界，是具足五欲六情的凡夫，在修行过程中，难免会生起烦恼，难免会与人打交道，到了那时，你该如何面对？这是不得不考虑的。所以，口头上说不需要，实际上不一定做得到。反之，有些人一直在理论上夸夸其谈，讲得唾沫横飞、天花乱坠，但从来不去实修，这对自相续也没有多大利益。因此，这二者都不合理，大家要避免走极端！



第十九课

今天讲“余力学文”的第二个颂词：

但力行 不学文
任己见 昧理真

昨天讲了，光懂理论而不实际行持，只会增长浮华，不能成为真正有用的人。相反，如果只强调实际行持的重要性，而不懂得其中深刻的道理、取舍的分寸，那么就会自以为是，随自己的意乐妄自行事，最终很难明白真正的道理。因此，不管做什么事，理论和实践一定要相结合，如果理论上一窍不通，却盲目地去行持，这也是不合理的。

现在有些学佛的人，经常堕入两边：要么只强调闻思，不关心修行，这样很容易成为法油子，当你离开人间时，只能空手而归，没有真正的善法可以依靠；要么只注重修行，对理论特别排斥，比如闻思五部大论，有些人竟然说“学这些论典跟学外道没有差别”，如此一来，有些分别念若不依靠理论来打破，就难以遣除各种怀疑和邪见，修行时必定会步入许多歧途。

所以，我们要强调闻思和修行不偏堕，这也是法王如意宝树立法幢、度化众生的唯一宗旨。对学院这一道场，有些人可能有种种说法，但这些并不重要，关键要看这里怎样闻思、怎样修行，没必要把不了解情况的宣传作为依据。作为随学弟子，我们的实践能说明一切，只要深入了解、亲身体验，就会明白，它是一条真实可靠的修行之路。

世间的学习也是如此。前面提到过，《中庸》讲了求学的五种次第，即博学、审问、慎思、明辨、笃行。对此，程子说：“废其一，非学也。”这五者中，一者不具足，就不是真正的学问。这个道理，用现在话来说，就是感性与理性要合一，既不能理论性太强，没有一

点实践的感受；也不能只执著感受，却从不关注理论。尤其在修学甚深的大圆满或禅宗时，假如你一点理论都不懂，那出现的境界是好是坏，就会很难分辨。故西方哲学家康德说：“感性无知性则盲，知性无感性则空。”这与孔子的“学而不思则罔，思而不学则殆”如出一辙。

古人所说的这些道理，有非常深奥的意义，我们学佛的人也应该借鉴，否则易误入歧途。现在有些人口口声声说自己有什么境界，得到了即身成就的窍诀、教言，不需要再去闻思什么经论。对此我们也不排斥，毕竟自古以来，利根弟子依靠上师的窍诀，当下虹身成就、获得持明果位的，这种情况不但有，而且无量无边。但对现在大多数人而言，由于末法时期众生根基低劣，故最可靠、最稳妥的方法，就是闻思与修行并行不悖，这样才不致出现偏差。

很多人在修行过程中，经常会遇到一些魔障。如果没学过《般若经》、《华严经》、《楞严经》等显密经论，那么魔障一旦出现，你不知道以何种方式遣除。有些人稍微出现一点相、得到一点觉受，就生起欢喜心或傲慢心，按照修行窍诀的观点，这就是一种魔障。但没有闻思过的人往往不知道，反而拼命去执著，最终离解脱越来越远。

还有，加行基础没有打好，修行也容易出种种违缘。讲这些，并不是因为我正在传《前行》，为了吸引大家学习，就在这里使劲打广告，而是自己多年以来，在闻思修中确实深有体会。学佛是个次第性问题，对普通人而言，最好是能按部就班、循序渐进，如此才不会有任何道障。同时，每天若将所学的教理，在实践中不断去串习，这肯定对修行有益。即使不能马上明心见性、获得开悟，但这些善根的功德也决定存在。

现在有些禅宗、密宗的所谓实修者，特别排斥身语所作的善根，甚至有人亲口对我说：“您讲转经轮的功德、放生的功德，很多上师

说这是勤作法，修行千万不能有勤作。”

我听后替他们有点担心，毕竟放生的功德那么大、念观音心咒的功德那么大，一句“勤作”就把这些完全否定了，确实有点可怕。我也学过《上师心滴》等无上密法，虽说在大圆满、禅宗的最高境界中，这些是勤作；在抉择远离四边八戏的中观见解时，这些是戏论，但作为一个普通人，不管学藏传佛教还是汉传佛教，行善断恶都不能放弃。倘若凡是勤作的善根，就要统统排斥，说实话，我不认可！当然，你着重强调实修，对此我不反对，但不能把这些善根全部放弃。假如一味强调“修行千万不能有勤作”，那你不要吃饭、不要喝水了，因为这些也是勤作。

所以，学习教理相当重要。孔子说：“吾尝终日不食，终夜不寝，以思。无益，不如学也。”意思是，我曾经整天不吃、整晚不睡地思索问题，但是并没有益处，这还不如去学习。所以，在学习方法上，“学”与“习”要并重，不能偏废一者。否则，一点也不“学”的话，到底怎么“习”你根本不知道。

当然，有些上师说那些话，也许是有密意。法王如意宝也讲过：“上师为了让弟子生欢喜心，进而产生一种佛慢，可以说‘你是一地菩萨了，已经证得了密法的第三步境界、第四步境界’。”否则，对我们一般人而言，不依靠勤作来积累资粮，就想爬得很高很高，这有一定的困难。萨迦班智达亦云：“无有闻思而独修，犹如无臂攀悬崖。”

因此，大家在求学过程中，应该先好好地闻思，闻思到了一定时候，再专心致志地修行，这才是最保险的！

读书法 有三到
心眼口 信皆要

读书或听课、做事，要讲究一定的要领，若如此，可收到事半功

倍的效果。那有什么要领呢？就是“三到”，即心到、眼到、口到。

第一、心到：看书或听课时，心要专注，不能打妄想，否则就难以通达其中义理，无法避免《前行》所讲的“意不持如漏器之过”。

第二、眼到：眼睛要专注。有些人听一堂课时，聚精会神、全神贯注，看表情就知道他很用心；而有些人，可能是习气所致，心不在焉、东张西望，身体转过来、扭过去，这很影响旁边的人。所以听课时，眼睛或身体要稳重，不动摇。

第三、口到：口要止语。听课时不能随便说话。

这三点要领不可缺少。后面的“信[44]”字，有些智者解释说，还要加上信心十足。可我觉得，“信”在这里应该没有单独的意义，否则就变成“四到”了。我翻阅了一些注释，但每个人的解释都有所不同。

不管怎样，专注很重要，读书时要专注，闻思时要专注，修行要专注……乃至做任何事都要专注。如果不专注，事情就不会成功。所以，历史上但凡很成功的人，在他身上都可以看到专注的影子。

比如范仲淹，他读书的时候，白天晚上很用功。五年中，他没有脱去衣服上床睡觉，有时夜里感到昏昏欲睡，就用凉水浇在脸上。他常常是白天苦读，什么也不吃，直到日头偏西才吃一点东西。就这样，范仲淹领悟了六经[45]的主旨，立下了造福天下的志向。他一直提醒自己：“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。”（他这种思想，在世间来讲极为可贵。但从大乘菩提心的角度看，只是关心人类今生的苦乐，范围还不够广大。）

世间人的这种专注，值得我们学习，尤其正在闻思的道友，务必要掌握这一要诀。前不久考试时，许多人背了《弟子规》等五六部论典，这不是件容易的事，可见你们下了很大功夫。我年轻时也背过一

[44] 有些人解释，“信”是实实在在之意。
[45] 六经：《诗经》、《尚书》、《仪礼》、《乐经》、《周易》、《春秋》。

些论、看过一些书，那时候心能静得下来，而现在，由于这样那样的事情比较多，好像越来越难以专注了。有人常说我法务繁忙，但我说："不，是琐事繁忙。"

回忆以前的求学时代，在十年左右的时间里，我们法王座下的很多堪布，不分昼夜都特别精进，当时那种学习状况若记录下来，应该也跟古人不相上下。记得在清朝，有个人叫林西冲，他非常爱学习，每次遇到问题就必须搞懂，搞不懂，就一直思考，甚至不知道自己在做什么。有一年夏天，仆人为他准备好了洗澡水，让他洗澡。这时林西冲还在专注地思考书中几个问题，于是他一边想，一边不知不觉中穿着衣服坐到了澡盆里。直到拿起毛巾要擦洗时，才发现自己的衣服还没有脱。乡里人知道这件事后，都亲切地称他为"书痴"。

在佛教中，法称论师的专注也很出名。他造《因明七论》时，国王请他住在皇宫里应供。为了观察他，国王有时候派一些美女给他送饭，但他的心不为所动；有时候在他的饭菜里放一些地丁[46]，他也根本没有发觉。以如此专注之心，终于完成了《因明七论》的创作。

这样的专心，在求学中是不可缺少的。那天我看到有些道友精进求学、珍惜时间，不由得回忆起自己闻思的那段岁月：那个时候，即使我要出去提水，也会先记一个偈颂，发愿回来时必须背下来，出门时就在路上一直背。包括到经堂去、到其他地方去，都觉得路上的时间不能浪费，所以一直专注背诵。当然，听上师的课更是如此了，从来都是三种到位——心到、眼到、口到。

而现在人不是这样，一边听课，一边发信息、吃瓜子。听说还有的人刚闻法时坐不住，一堂课上了四次厕所。别人问："你是不是拉肚子？"他说："不是，我实在呆不住。"原本你们在繁忙的生活中能抽出时间学佛，是非常值得赞叹的，但以这种状态闻法，上师讲了什

[46] 地丁：一种特别苦的植物。

么，可能根本听不进去。不说甚深的佛法，即便是世间人的一次讲演，你也记不住什么内容。所以，学佛要有一种严肃的态度。

当然，心能否专注，也跟前世的习气有关。有些人在佛法方面，听课也好、背书也好，不需要费力，心就能调伏，而有些人却难如登天。但不管你是哪种人，只要坚持不懈、长期串习，好习惯是可以养成的。《荀子》说过："锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。"意思是，如果不能坚持，做段时间就放弃了，腐朽的木头也不能折断；如果发心后一直坚持，那金子、石头也能被雕刻。这跟"绳锯木断、水滴石穿"是同样的道理。

所以，大家在学习上，应该细水长流、长期坚持，不要只是一时热情。有些道友因为某位上师讲得好，或者看到一本特别喜欢的书，就两三天一直熬夜学，这样若把身体弄垮了，想补回来也很困难。因此，不管做什么事，要慢慢来。现在我讲课也是如此，一天虽然只讲四五个颂词，但只要一直不断，终究会有圆满的一天。像这部《弟子规》，本来我是想在星期天抽空讲一讲，但时间过得很快，现在不知不觉就要讲完了，所以长期坚持很重要。

相反，假如做事只凭一时冲动，那什么事情也很难成办。包括发心也是一样。有些道友刚开始发心特别精进，我让他星期天休息一下，他一口就回绝了："不休息、不休息！您给我这个机会，是千百万劫难遭遇的，时间太宝贵了，所以我星期天也要干。星期天有 24 个小时啊，如果我在这里放松，实在是对不起您、对不起三宝、对不起所有众生！"然后他一直干干干，最后生起厌烦心了。所以，发心也好，修行也好，既要长期不懈，也要懂得适当调节。

方读此 勿慕彼
此未终 彼勿起

读书时，正在读这本书，就不要想另一本。不然，这本还没有读完，就拿出另一本来读，最终这两本书都学不好。

有些人看书总是看一半，这本读了几页，又翻翻那一本，那本掀了几章，又换另一本……这样一来，书桌上摊满了要读的书，可是一本也没有读完。曾国藩说："桌上不可多书，心中不可无书。"否则，桌上放的书太多了，说明你心不专一，肯定学不好、学不精。

有人可能问："既然读书要专一，那我们上学时，同时要学语文、数学、物理、化学等好几门功课，这是不是不合理呢？"也不是。刚开始学文化知识时，需要对各种学问广泛涉猎，以增加自己的见识。但到了最后，还是要专学，像现在的大学，每个人都有各自的专业。

实际上，学佛也要如此。刚进入佛门时，对显宗、密宗，包括世间知识，都要广闻博学，以博采众家之长。然后在此基础上，你可以选择一门专修，要么念佛，要么参禅，要么修大圆满。就像一个人，从小学到高中的知识全部学完后，上大学时可以钻研自己的专业，因为他已经学过了语文、数学、物理等各种学科，故从中选出一门"专"学即可。但如果没有这些基础，他从未学过数理化，那即使让他去"专"，他也不一定"专"得进去。我们学佛也是同样，先要通过广泛闻思，遣除相续中的各种怀疑，然后闻思到量之后，就应像无垢光尊者所说，所知犹如天上繁星般学不尽，故应选择最具有实义的法，终身行持。因此，藏传佛教也提倡专修。

《庄子》中说："夫道不欲杂，杂则多，多则扰，扰则忧，忧而不救。"一个人若懂得太多了，有时会流于表面、博而不专，考虑问题时也特别复杂，给自己徒增困扰，如此一来，烦恼会越来越多，痛苦会越来越大，最后连自己都救不了，更何况他人了？这样的人好像什么都学过，但真要他去做件事，又什么都不行。诚如萨迦班智达所言："智者学习诸知识，究竟一门通世间，愚者虽是见识广，不能照

明如星光。"

对于这种"多才多艺"而又样样"稀松平常"的人，《荀子》中讲到了一个很好的比喻——鼯鼠[47]。书中说："鼯鼠五能，不能成一技。"它能飞，却飞不过屋顶；能攀，却爬不上树梢；能游，却渡不过小水沟；能跑，却赶不上人走；能藏，却盖不住身体[48]。鼯鼠有五种技能，但没有一样拿得出手，这是它的悲哀。有些道友背书也是如此。《亲友书》背了一点，《中观庄严论》背了一点……每部论典都只背了一点，没有一部是从头到尾背完的，最终自己一无所成。

因此，学习任何知识，应圆满以后再放下。《君规教言论》和《入菩萨行论》中都讲过，做事情要先做完一件，再做另一件，否则，如同走路时一只脚尚未站稳，另一只脚就抬起来，这样人会跌倒的。

今年，我讲了前行、净土、般若三部论典，原本是要求一门主修，其他兼修或不修也可以。但听说很多人全部在修，没有主次之分，结果佛号也没念完，加行也没修完。尽管你们精神可嘉，像有些人所说"全部都听一听，可以种下善根"，但最好还是抓住一个重点。

从前，孔子跟从师襄子学琴。师襄子教了一首曲子后，孔子每日弹奏，丝毫没有厌倦。过了十天，师襄子说："这首曲子你弹得很不错，可以学新曲子了。"孔子说："我虽学会了曲谱，可还没有掌握一些高难度的技巧。"

又过了许多天，师襄子说："你已掌握了弹奏技巧，可以学新曲子了。"孔子说："我还没有品味出这首曲子的神韵。"

又过了许多天，师襄子说："你已领会了这首曲子的神韵，可以学新曲子了。"孔子说："我还没体会出作曲者是怎样一个人，尚未深

---

[47] 鼯鼠：又名催生子、飞鼠、寒号鸟。体型类似于松鼠，不同点是前后肢之间有宽而多毛的飞膜，借此可从树上或岩壁上向下滑行。

[48] 《荀子·劝学》云："鼯鼠五能，不能成一技。五能者，能飞不能上屋，能缘不能穷木，能泅不能渡渎，能走不能绝人，能藏不能覆身是也。"

入他的内心世界。”

又过了很多天，孔子庄重地向远处眺望，说：“我现在知道作曲者是什么人了。这人长得黑，身材魁梧，胸怀大志，要统一四方，一定是周文王。”师襄子听后，立即离席行礼，说：“这首曲子就叫做《文王操》啊！”

我们学习也应如此深入。去年学《中观四百论》时我就说过，这部论典以前虽学过、背过，但大家还要再再地学、再再地背，四百个颂词并不多，若能将其通达无碍，收获定会非常大。学习不在多，而在于精，因此，希望大家学有所专、修有所成，切莫像野牛吃草一样，贪多嚼不烂，好像什么都懂，但什么都不精通。

宽为限 紧用功
工夫到 滞塞通

“宽为限”：读书学习时，要会规划安排时间。最好有比较宽裕的期限，因为短短时间内，不可能学完所有知识。

今年不论学前行、净土、般若，我都给大家留了充裕的时间：主修是一本书学五个月，在此期间内，有余力可兼修其他。我觉得这样安排应该可以，如果你五个月连一两本书都学不完，那也不可能。可有些人太过分了，整天抱怨：“哎呀，我们学得太多了，您能不能少讲一点？”这倒没有必要。你真正想学的话，倘若没有一点内容，既浪费我的时间，也浪费你的时间。但是，你若实在不想学，随时可以退出。

每个人的因缘与善根毕竟不同。自古以来，汉传佛教也好，藏传佛教也好，学习佛法几十年不变，且精进努力、传承圆满的，并不是很多。所以，谁要退都可以，我也有心理准备。有人说：“我们这组全部退完了，怎么办？哇——”其实用不着哭，这没什么，即使只剩

一个人也可以。人的因缘本来就不相同，你学了，我很高兴，只要能让你得到利益，付出再多的人力、财力，我都乐意；你不学，也可以，一切都是你的自由，我没有任何要求。

“紧用功”：学习的时间要宽裕，但不能因为有多余的时间，就每天得过且过，一定要全力以赴、加紧用功。不然，几年一晃就过了。

当初我们学《入行论》，不知不觉就两三年了。在此过程中，我还是努力地传了，很多人也努力地学了：有些七八十岁的老菩萨，一堂课也没有断，传承非常圆满；有些国家的公务员，经常要出席国内外许多大型会议，但还是以各种方法来听受，一堂课也没落下……不过也有些人不用功，成天都说忙忙忙，可一推就知道，他并没有那么忙。凡夫人其实很可怜，做无意义的琐事，时间多得不得了；而一听闻佛法，就以忙碌为借口，把学习一直往后拖。

“工夫到，滞塞通”：遇到困惑不解的地方，不要随便放过，若能常思维不忘，今天读几遍，明天读几遍，功夫一到，自然而然就能通达。正所谓“读书千遍，其义自见”、“世上无难事，只要肯登攀”，只要你持之以恒、肯下功夫，世上没有做不了的事情。

这方面也有很多故事。如西汉时期的路温舒，他少年时非常热爱学习，可家里十分贫穷，没钱去读书，只好以替人放羊为生。有一天，他赶着羊群来到一池塘边，看见一丛丛又宽又长的蒲草，灵机一动，采了一大捆蒲草背回家，晒好压平之后，切成与竹简同样的长短，编连起来。然后他向人家借书，抄写在这些蒲草上，做成一册一册的书。从此，他每次去放羊，身边都带着这种书，一边放羊一边读书，从中获得了很多知识。后来，路温舒靠自学成了一个有学问的人，并做了朝廷的大官。

还有，唐朝有个人叫郑虔，他很想练字，却没钱买纸。听说某寺院堆了几屋子的树叶，于是付钱租了下来，每日闭门不出，就在那些

树叶上练字。经年累月，他把这些树叶都写完了，终于练出一手好字，成为著名的书法家。

前段时间，我得到一本贝若札那亲手写的书，也是写在一些大树叶上[49]。至今这么多年了，字迹仍清晰可辨、完好无损。

在古代，许多人没有很好的条件，但他们求知若渴的精神令人钦佩，哪像现在有些人，有了这么多法本，但一点也不珍惜。不说古代，就是我刚来学院时，借到一本书以后，也是天天晚上在煤油灯下抄。有些书若要第二天就还，甚至会熬夜赶出来。像《俱舍论》的颂词等，我以前都抄写过。所以，跟过去的人相比，现在好多人的功夫都不到。

其实，一个人只要肯用功，即使智慧不够，最终也可以成功。章学诚是清朝著名的史学家、思想家。他从小很笨，常挨老师的板子，同学们都笑话他，可他说："记性差不要紧，我要笨鸟先飞。"一篇文章别人读几遍就读熟了，他要读几十遍甚至上百遍。当他读到《中庸》中的"人一能之，己百之；人十能之，己千之。果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强"时，突然豁然开通，说："我终于明白了，我的学问之所以不好，就是功夫没用到。"他以这句话勉励自己，勤奋学习。慢慢地，功夫不负有心人，他的学问大有长进，终于成为很有名的人。

我们倒不希求这些名声，但求学必须要努力，而且应该给自己制定一个目标。《中庸》云："凡事预则立，不预则废。"不论做什么事，事先有目标、有准备就能成功；没有目标、毫无准备，每天都处在浑浑噩噩中，注定会失败。我们学大乘佛法的人，目标当然是成佛度众生，但即使你没有这么远大的目标，人生如此短暂，也不要浪费时间，而应该精进用功。

[49] 这又名"贝叶经"。贝叶，即供书写所用之树叶，具称贝多罗叶。贝叶经，即写在贝多罗叶上的佛经。往昔印度等国未有纸之制造，故以树叶代替。南印度及缅甸地方，近世仍沿袭此风。

以前，宋太宗为了看一部巨著[50]，规定自己每天必读三卷。大臣们怕他太劳累，就劝他不必看这么多。但宋太宗不以为然，结果这样坚持下来，用一年的时间，就把它全部读完了。可见，即使是世间人的成功，背后也要付出一定辛劳，那出世间的成就更不用说了。

心有疑 随札记
就人问 求确义

读书时，有疑惑的地方，要随时用笔把它记在纸上。遇到有智慧的人就拿出来请教，以求得真实确切的意义。

韩愈说："人非生而自知者，孰能无惑？"人不是生下来就知道一切的，谁能没有疑难问题呢？只不过随着自己阅历的丰富、见识的广博，有些道理会慢慢了知，但只要是人，就必定有不知道的事情。对于我们不知道的，应该虚心多问别人，智者谦逊好学、甘拜人师，愚者却认为这会暴露自己的无知，故把询问当作羞愧之事。

孔子曾云："知之为知之，不知为不知，是知也。"知道的就是知道，不知道的就是不知道，做人一定要实事求是，不要明明不知道，却为了顾及面子而故弄玄虚、不懂装懂，这种行为是令人不齿的。

丁肇中是诺贝尔物理学奖得主，在一次演讲中，别人给他提了三个问题，他都表示"不知道"：

"您觉得人类在太空能找到暗物质和反物质吗？"

"不知道。"

"您觉得您从事的科学实验有什么经济价值吗？"

"不知道。"

"您能不能谈谈物理学未来 20 年的发展方向？"

[50] 这部巨著原名叫《太平总类》，但因为皇帝亲自看了一遍，后来就被改名为《太平御览》。

"不知道。"

这"三问三不知"，让在场所有人都感到意外，但不久就赢得全场热烈的掌声。为什么呢？因为按理来讲，丁肇中大可不必说"不知道"。他可以用一些专业性很强的术语糊弄过去，或者说一些不沾边际的话搪塞过去，但他却选择了最老实、最坦诚的回答方式。这种坦言"不知道"，不但无损于他的科学家形象，反而更凸现了他严谨的治学态度，不禁令人肃然起敬。

世间上有德行的人，对不知道的问题尚且如此，我们佛教徒就更应该这样了。尤其是密宗一些甚深的金刚语，假如你明明不懂，却凭着分别念随便臆测，然后宣传给他人，则有很大的过失。故大家不可不慎！



第二十课

今天讲《弟子规》最后一堂课：

房室清　墙壁净
几案洁　笔砚正

房间要收拾得简单整洁，四周墙壁要保持干净利落，不能乱涂乱画。书桌要清洁干净，毛笔、砚台或文具要摆放端正。

这个颂词很简单，但若真正做到，对人的一生会有很好的影响。所以，不管是信佛的人，还是不信佛的人，都应学习古圣先贤的这些殊胜教言。

现在大城市里的人，房间布置得比较不错，但我们这里有些人，可能对此不太注意，屋子里乱七八糟、杂乱无章，一旦有客人来访，连个坐的地方都没有。我就去过几个道友的家，事先没打招呼，是突然进去的——有些人家里很整洁，佛堂、厨房、卧室都干干净净；而有些人的家，可以说"惨不忍睹"。其实这跟条件好坏没有关系，关键在于人的素质。以前学院条件很差时，家家都是草皮房子，几乎见不到木头房和水泥房，但即便如此，修行好的人还是打扫得很干净、很舒服。

房子固然要整洁，但天天操心它也没必要，毕竟你来学院不是为了修房子，而是为了修心。如果你今年修一栋房子，明年修一栋，后年再修一栋，那在这里呆三年，修三栋房子就"毕业"了，这就太可惜了。无垢光尊者在《三十忠告论》中也说："住家之时致力严饰屋，寂静山间寻求圆满福，琐事令自人生虚耗因，断尽诸事即是吾忠告。"

不过，无论你住在山洞里，还是草皮房子里，基本的卫生都要保持。如果是一个狗窝，狗捡了骨头、皮带就往里乱扔，从来也不会整

理一下，但人不能这样，人和旁生还是有区别的，故应当注意住处的清洁。

东汉时期有一个人叫陈蕃，他学识渊博，胸怀大志，少年时代发奋读书，以天下为己任。一天，他父亲的一位老朋友薛勤来看他，见他独居的院内杂草丛生、秽物满地，就对他说："你怎么不打扫一下屋子，以招待宾客呢？"陈蕃回答："大丈夫处世，当扫天下，安事一屋乎！"薛勤当即反问道："一屋不扫，何以扫天下？"陈蕃听了无言以对，觉得很有道理。从此，他开始注意从身边小事做起，最终成为一代名臣。

同样，我们作为修行人，也不能以"我特别忙"、"我只想着弘法利生"为借口，忽视个人及环境的卫生。如今，国际上许多知名人士都在强调环保，他们认为，保护环境是每个人的责任，并不只是某个团体、某个组织的义务。因此，我们每个人应从自己的住处做起，小到自己的床、房间、院子，大到整个地球，都要投以关注的目光，并将这种意识渐渐扩大，进而影响更多的人，让大家都来营造一个舒适的环境。

有些出家人不愿意整理屋子，常常找借口说："这些没有意义，要看破世间！"你若真能看破，那倒是很好，但是已看破了的大成就者，可能也没你这么不爱干净。所以，出家人要像个出家人，所作所为要为人师表，让在家人生信心。尤其学了《弟子规》以后，希望有些人不要再以"看破"为借口，做些连世间人都看不起的行为。

在古代，一个人如果有德行，他的言行举止处处令人敬佩。像南宋著名的儒学大师朱熹，他为人端庄稳重，平日家居的时候，每天天不亮就起来了，穿好礼服，戴了幞[51]头，穿着方头鞋，到家庙里和先圣神位前去跪拜；行礼之后，退回到书房里，把几案清扫干净、书籍

[51] 幞：读 fú，古代男子用的一种头巾。

摆放整齐；有时候疲倦了，就闭目端坐一会儿，休息完了，就举步慢慢走。这是他一贯的威仪举止，从少年时代一直到老，从来没有松懈过。

有些修行人也是如此。记得我读小学时，两年多的时间里，都住在一个老修行人家。他每天也是天不亮就起床，边念经边穿衣服；然后在卧室里洒水、扫地；做完这些，就到床上念经、修行。当时他可能六七十岁了，每天早上都是这样。他的小屋虽然简陋，但谁去了都觉得很舒服。

所以，无论出家人还是在家人，都要讲究清洁卫生。城市里的人应该好一点，再忙也会抽时间整理房间。反而在寂静地方的修行人，像我们学院，有些道友实在太不讲究，什么东西都堆在一起，书上放袜子，袜子上放菜刀，菜刀上放西红柿……这样的"表演"，让人看了很难生信心。因此，从现在开始，大家的行为一定要注意。

其实这不是你没有条件，而是你没有"心"。在拉萨那边，很多修行人住茅棚、住山洞，但他们的住处，包括周围环境，都弄得干干净净。当然也有一些例外的：有的人吃完什么，就随手一扔，门口到处都是瓶瓶罐罐，一看就知道他修行不好，心肯定是乱乱的。所以，从一个人的院子、门口及周围环境，也能看出其内在的修行和素质。

除了保持住处的卫生，我们平时的行为也要注意。比如坐车时，喝完的饮料罐、用完的塑料袋，不能打开窗户就扔掉，否则特别污染环境。这种环保意识，佛陀早就在戒律中讲过，包括密续的事部、行部中，也有这方面的要求。可是现在的修行人，思想特别混乱，有意义的事很少去做，因此大家也应反观自己，看自己到底做得怎么样？所谓修行，并不是光从理论上过就可以了。

墨磨偏　心不端
字不敬　心先病

如果内心不端正，磨墨时墨条就容易磨偏。如果内心有杂念，字就不容易写工整。

古代读书人写字，不像现在这么方便，那时一定要备好笔墨纸砚。写字之前要先磨墨，把清水均匀倒在砚台上，持墨条顺时针方向慢慢磨，直到墨汁稠浓为止。小时候我也被训练过，一位老师专门给我讲：磨墨时不能沾衣服，也不能沾手；在砚台上磨的面积要适度，过大则墨太淡，过小则墨太浓……藏地过去还有种铜制的墨水瓶，墨汁磨好了，就装进墨水瓶里封上，一两年内都可以用。我们写藏文的笔，则是用竹子做的，要经常削，这也是有讲究的。我在读中学和师范时，常用这样的笔和墨。有一次上课，我看老师教得有点不对，就举手纠正他，结果挨骂了。

古人有“磨墨磨心”的说法，所以磨墨时，若有正确的姿势和行为，可以养成中正平和、沉着稳重的心态，这样到了真实写字时，也能迅速进入最佳状况。

写字的时候，笔画应该工整，不要潦草随便。所谓“字如其人”，一个人的品德如何，包括他长什么样子，有时从字形中也能体现出来。甚至有些人长得胖胖的，字也是圆鼓鼓的；有些人长得瘦瘦的，字也是细细长长的……

新加坡的许哲女士就讲过，她在快三十岁时，因为不愿成家，一个人悄悄离开家乡，跑到香港去做清洁工。有一天，她看到报纸上有则征聘秘书的启示，就立即写了应征信，结果未经考试便被录取了。为什么会这样呢？原来那个德国老板是研究字体的，看了应征信就知道她能用，所以让她第二天去上班。

可见，一个人的字，能反映出内在的智慧。假如字写得歪七扭八，看半天也看不清楚，这个人可能心很乱；假如字写得大方工整，由此也可推知他思路清晰、辨别能力强。

我读中学的时候，他们说我的字还可以，但如今看当时的笔记本，觉得一点都不好看。以前我们上中学要考试，不像现在一样，是九年制义务教育。当时考试的地方路途很远，我们几个同学骑马一起去。记得考试的作文题目是《我的理想》，我就故意用大、方、正的字体写。考试大概 11 点钟结束，监考的几个老师翻试卷时，边看边议论，突然听到有人说：“这个字写得好大啊！”我猜可能是在说我。后来，我们当中六七个人考上了。就是在那个时候，有些老师觉得我的字还可以，但现在看来实在很差。不过，说这些也没什么意义。

其实，我们在写字时，心一定要正，这样字才会好看。唐朝有位著名书法家叫柳公权，他不仅字写得好，做人也和他的字一样，铁骨铮铮、正直不阿。据说，有一次柳公权在写字，穆宗皇帝边看边连连赞叹，惊诧地问：“你的字怎么写得这么好？能告诉我书法的秘诀吗？”柳公权毫不犹豫地回答：“用笔在心，心正则笔正！”可见，写字的窍诀在于心，心不清净、不端正，字也不可能漂亮。

反过来说，通过字或文章，有时也能看出一个人的德行。曾有一个故事说：某县长要挑选一名秘书，把范围定在全县的语文教师中，最后梁老师和朱老师二人脱颖而出。于是，县长亲自布置了一篇讲话稿，让他们对决。结果两人的文章都很好。不同的是，梁老师在一篇稿子中用了四种字体，标题、正文、小标题、署名的字都不一样；而朱老师通篇老老实实，一律正楷。县长看了以后，当即录用了朱老师。为什么呢？因为他觉得这是政府公文，没必要用那么多字体，梁老师明显是在炫耀自己，这种人不踏实、不可靠；而朱老师为人老实，应该是扎实肯干的人，所以就选了他。果然，事实证明，朱老师后来非常胜任。

前不久，菩提学会进行一次考试，我看了你们的试卷后，也能发现一些人的学习态度。比如，有些人完全是在浪费纸，一张纸只写几

个字，一点也不负责任，看了就让人不高兴：“何必这样呢？你根本没看书，参加考试有什么用？”而有些人特别认真，写错一个字，也用涂改液仔细改好，看起来很正规，就像古代老喇嘛抄经书，一个字抄错了，都把这页换掉一样，态度非常好。

所以，大家以后写字要注意，不管写什么，哪怕是一张纸条，为了表示对别人的恭敬心，字迹也应该端正、不能随便。

列典籍 有定处
读看毕 还原处

摆放经典、排列图书时，要将书籍放在固定的地方。书读完以后，应立刻归还原处。

这一点，我就做得不好，常常是拿出来一本又一本，却忘了放回去，结果满屋子都是书，想要放回原处时，又觉得特别累，力不从心。这是从小没有养成好习惯。其实，看完书就放回去，并不费事，故应让孩子从小培养这种习惯。

前不久，我去炉霍寿灵寺时，有位格西请我吃饭。一进他的屋子，我就感觉很舒服，屋里非常整洁清净，书架上排放着几本藏文长条书，其他书也摆得有条不紊，不像我家一样，书多得不得了，且放得特别乱。这么多年来，我不论到哪个城市，都会去新华书店买几本好书。作为出家人，也不需要买衣购物，所以我最喜欢买书。可买回来之后，我又没时间看，甚至十几年前买的书，至今也没有动过，全部堆在屋里，既浪费钱，又浪费空间。而这位格西，书虽不多，却排得很整齐。当时我就赞叹道：“你的书房这么舒服，我都想在这里看一会儿书了！”

其实，排书有定处、看后归原位，也是对书的一种恭敬。在这方面，司马光堪为爱书的典范：他每次读书，都先把书桌擦干净、手洗干净，再铺上桌布，然后才拿出书打开；读完一页，就用右手拇指贴

着页边，再用食指轻轻帮助翻动；如果外出时带书，则用木板托着，不敢用手捧，以避免手汗染污书，同时也保护书脊不致在移动中损坏。在他的书房里，文史典籍有一万多卷，每天早晚都要翻阅，但读了几十年，那些书还是崭新的，像没被手触碰过一样。这种对待书籍的态度，真是让人感叹不已。

在藏地，也有很多修行人对书特别恭敬，摆放得也十分有序，不像有些道友那样，什么书都乱堆乱放。其实，你暂时不需要的书，应该处理一下，送给别人或放在箱子里；需要的书，则应分门别类地归放好，世间书放一起，出世间书放一起，藏文书放一起，汉文书放一起……这样一套一套排列整齐后，再在书前供灯、供水，尽己所能地作些供养。因为书属于文字般若，与真正的佛陀无二无别，这方面我也引用过很多教证，故在此不赘述了。

现在有些道友不爱看书，我翻译的法本和讲记免费送给他，他匆匆放进书架里，五六年都没翻过一页，所以用不着“读看毕，还原处”。可能是他对书太爱惜了，不是不想看，而是舍不得，觉得这书无比珍贵，以后不一定请得到，所以千万不能摸，生怕一不小心给摸破了。有时候我去一些人家里，随便翻一翻他的书，发现书被“保护”得完好无损，上面有厚厚一层灰尘，可见从来没有被动过，也许一辈子都不会动的。

其实，你们有了书以后，还是应该看一下。比如现在所讲的《弟子规》，让你逐字逐句记下来，恐怕你精力有限、智慧有限，不一定做得到。但我们下功夫整理成讲记后，千辛万苦送到你手上，希望你还是看一看。虽然我自知讲得不好，但在传讲过程中，还是翻阅了大量世间历史、佛教典籍，引用了不少有价值的教证和公案，如果你听课时没有完全听懂、完全记住，那有了书以后，至少应该看一遍。假如一遍都不看，一直将其束之高阁，与灰尘作伴，确实有点可惜。

也许你觉得这不过是本书，很容易得到，没什么好稀罕的。但却不知在它的背后，蕴含了多少人的心血。俗话说：“台上一分钟，台下十年功。”尽管我讲一节课时间不长，但事后的整理等各项事宜，却要付出好几倍的时间和精力。（以前法王如意宝住世时，有一次在金刚娱乐法会中，我们汉僧要表演《释尊广传》中义成王子的故事。正式登台演出虽然只有一两个小时，但我们在下面却花了好几个月准备，甚至熬夜排练、设计服装。其中很多服装都是特意订做的，演完后就用不上了，一直放在那里，实在有点可惜。那天《西游记》剧组的有些演员给我讲他们的拍戏经历时，也说当时的服装花了很多心血，但拍完之后就没用了。）

因此，做一本书、做一张光碟不容易，要付出大量的人力、财力。然而有些人对此并不珍惜，尤其现在科技比较发达，许多书泛滥成灾，什么法本都能轻易得到，故人们往往不知道“难得”为何物，更不懂得什么叫“珍惜”。以前在藏地，《大圆满前行》的法本极为罕见，谁若能得到一本，好多人都羡慕不已：“那个修行人真了不起，他有一本《大圆满前行》!”当时要想得到这本书，就要花钱专门请人抄写。可现在印刷太方便了，正因为如此，即便是有意义的法本，人们也不太爱惜了。

但不管怎样，希望大家不要忽略这些正法。一本书做出来不容易，对里面的教证、公案，倘若你能好好思维，对身心势必大有帮助。毕竟我们给大家提供的内容，比起社会上那些增长贪嗔痴的书，应该更有价值。

可能有些人说：“我只要大圆满的窍诀，或安住心性的窍诀，其他法都不想听。”这是孤陋寡闻的一种表现。像我们上师如意宝，尽管对自性大圆满了如指掌，但从不放弃了解任何世间学问。他老人家不管到什么地方，对当地的风土人情、传统习俗都要细细询问，甚至看到一个服务员，也会向他请教不明白之处。比如，上师去法国时，就问服务员：“你们民俗是怎么样的？菜的口味偏重于什么？这里有

何禁忌、有何讲究、有何规矩？……”可见，即使是有殊胜证悟境界的大德，也不会忽略世间知识。因此，我们所学的知识应该全面，而这些，并不会影响自己的修行境界。

虽有急 卷束齐
有缺坏 就补之

“虽有急，卷束齐”：看书的过程中，若临时遇到急事，不得不离开，应先将书收拾整齐、放回原处，不能扔下就走，或把页角一折，做个记号[52]，这对书是不恭敬的。最好是用书签夹在里面，以便下次查阅。

“有缺坏，就补之”：假如书籍有残缺破损，则应立即补好，保持书的完整美观。

“韦编三绝”的成语，也讲述了这个道理：孔子少年时勤奋好学，17 岁便因知识渊博而闻名鲁国。到了晚年，孔子喜欢阅读《易经》，但因其意义难懂，他一遍看不懂，就再再翻阅、反复学习，直至弄通为止。当时还没发明纸，书都是用竹简做成，再用牛皮绳穿起来。因为孔子每天不断阅读，牛皮绳被磨断了三次，每磨断一次，他就弄一条新的穿上，让书一直保存完好。（最后，孔子把对《易经》的研究心得，写成了十篇文章，名为《十翼》。后人将《十翼》附在《易经》后面，作为《易经》的补充。）

以前我看过一位格西的传记，说他经过拉萨到印度去时，随身带着一本厚厚的《菩提道次第广论》，有时间就拿出来翻阅。结果书的很多地方都磨破了，他就想办法用其他白纸补上。

还有一位宁玛派的上师，他在 50 年代时出国，随身带有《入行论》和《大圆满前行》。他把这两本书视如生命，在经海关检查之前，

[52] 阅读佛经论典时，也不能用折角的方式，来记书读到哪一页了，否则会有很大过失。

特意将书一页页缝在衣服中[53]，结果没被搜出来。他事后回忆道："当时把我抓了不要紧，但我的书如果被抢了，就太可惜了！"

过去的人对书特别重视、特别恭敬，正因为有了这种心态，书中的智慧很容易融入自心。而现在人只把书看作一般杂物，甚至有时候还生厌烦心："要这么多书干嘛？太麻烦了，怎么处理？"这样的话，你肯定无法从书中获益。前辈大德对世间财物毫不耽著，唯一耽著的就是法本，而我们作为后学者，也应追循他们的足迹，不要对法本生厌恶心，不要觉得："这些法本怎么处理？不如统统卖掉，换件新衣服吧！"千万不能这么想，对法本一定要有虔诚的恭敬心。

恭敬法本，不仅要从外面保护好，对里面的内容，如有漏字、缺字、字迹不清，也要按规矩修改好。前段时间，我给大家发的《深法宝箧》，里面就缺了几个藏文字，希望你们方便时，对照正确的字形把它补上。

此外，对法本经常阅读、随身携带，也是种恭敬。以前藏地很多修行人，终身都带着一本书。我看到个别道友的《喇荣课诵集》黑黑的，可能也是到哪里都带着，经常念诵；但也可能是不爱卫生。其实念经、看书之前最好先洗手，古代也许没条件，但现在应该可以的。不过就我个人而言，看到那些磨破了、弄黑了的书，反而更有信心，觉得它的加持特别大；而见到那些崭新的书，感觉就不一样了。

除了经常阅读，对于个别法本，希望大家能永远带在身边。我讲《窍诀宝藏论》时也说过，每个人不管怎么样，都应选出一两本书，即生中不离身体，不论到哪里都要带着。

总而言之，在世间所有书籍中，这本《弟子规》，确实很有功德、很有加持，因为它改变了世界上许多人，给他们种下了善根种子。这并非一件容易的事，如果不是圣者，普通人恐怕写不出这样的论典，

[53] 以前的藏文书，是零散的一页一页，没有订在一起。

即使写了，后人也不一定如此重视。所以，我认为，作者肯定具有非常广大的愿心。

非圣书 屏勿视
蔽聪明 坏心志

不是传播圣贤道理的书，最好不要看，否则，它不但会遮蔽我们的聪明才智，更会损害我们的思想和志向。

前面也讲过，孔子说："非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。"对不合于礼的，不要去看、不要去听、不要去说、不要去做，因为它会刺激你的感官、诱惑你的心灵，让你的行为随之改变。作为凡夫人，喜欢随外境而转，所以，在心没得到自在之前，应尽量选择良好的环境，以培养自己的善念。

其实，每个人的心都可达到最完美的境界，只可惜大多数人并不懂，他们总以为物质才能满足人心，因此拼命推动科技向前发展，却不知这恰恰与初衷背道而驰。当今社会，到处充斥着商业气息，人们为了赚钱不择手段，市面上贩卖的报刊杂志、影视光碟、网络游戏，大多倾向于暴力及色情，疯狂助长人们的欲望。这样一来，人心长期浸淫于毒素之中，不但不会健康，反而会产生许多邪思妄想，久而久之，良知良心被蒙蔽，将做出许多损人不利己的坏事。所以，现在的社会特别可怕，尤其是网络低俗之风，让无数涉世未深的青少年深受其害，致使许多人不懂是非、不辨好坏，一辈子无法与恶业"绝缘"。

而在古代，人们相当关注知识传播对人心所起的作用。俗话说："少不读《水浒》，老不读《三国》；男不读《红楼》，女不读《西厢》。"为什么呢？《水浒传》讲的多是打家劫舍、大块吃肉、大碗喝酒，少年人看了，难免心向往之，从而去盲目模仿；《三国演义》讲的是权谋智巧，让人工于心计，老年人有心无力，看了容易幻想再创事业；

《红楼梦》讲的是一个男人身边有好多女人，男人读了会向往不已，进而不愿安分守己；《西厢记》讲的是才子佳人私奔，只会让女人怀春，不守贞节。

世间人尚且懂得如此取舍，我们作为出世间的修行人，就更要自律了。所以，对不正当的书籍切莫迷恋，最好能多看诸佛菩萨留下来的经论和窍诀。听说现在有些居士，基本上不看电视、不看报纸，我觉得这很好。除非有些人正在弘法利生，如《二规教言论》所言[54]，则可适当了解一下国内外大事；但如果你想好好修行，那一天到晚看电视、看小说，就是浪费时间了。

康熙皇帝在对后代子孙的庭训里，曾交代子孙 20 岁之前不要读小说。因为小说情节是虚构的，对人心不但无益，反而会引人误入歧途。以前我在读书时，有个老师叫多吉，他有一天跟我们说："我女儿读中学时，天天看书，特别精进，我见了十分高兴，觉得她未来大有希望。但有一次她出去时，我随便看了一下她的书，原来竟是一本小说。我从来没看过那东西，随手翻了几页，才发现内容特别不好。所以，你们年轻人千万不要看小说，一看了的话，人就完蛋了！"

他说得也有道理，不健康的书确实能毁坏人的一生。相反，如果是本好书，也能塑造一个人，例如你看了《开启修心门扉》、看了《入行论》，必定会让整个人生有重大转变。所以，古人要求"不读非圣贤之书"，这是相当有远见的。

作为凡夫人，的确太容易受环境影响了。像有些年轻的修行人，看了诱发贪嗔之心的光碟，只要一次，心就被染污了，从此再也振作不起来。以前就有个出家人，偷看了一张不健康的光碟，从此不愿闻思修行，慢慢地就还俗了。虽然这也是他前世的业力成熟，但从显现上看，毁坏他一生的罪魁祸首，就是那张光碟。同样，一本不健康的书，也可以有这种效果。因此，我们学院严禁不健康的书籍和光碟流入，望各班法师定期、不定期地检查一下，如果发现谁有，最好让他离开学院！

[54] 如云："是故于诸善恶事，见多识广极为要，尤其大国大政规，广见多闻亦为要。"

勿自暴 勿自弃
圣与贤 可驯致

一个人不能自以为是而狂妄自大，但也不能妄自菲薄而自暴自弃。从大乘佛教的角度讲，每个众生都有如来藏、都可以成佛，只要肯精进努力，纵然是圣贤的超越境界，最终也可以获得。

那什么是自暴自弃呢？孟子云："自暴者，不可与有言也；自弃者，不可与有为也。"自暴就是说话不遵守礼义，自己残害自己；自弃就是心里想的不是仁义，自己抛弃自己。像有些世间人为一点小事就自杀，或者有些修行人觉得"像我这样低劣的人，怎么能成就"，如此自甘堕落、鄙视自己，都是不合理的。所谓"三军可夺帅也，匹夫不可夺志也"，一个军队的主帅可以被夺去，但一个人的志向不能被夺走。

有些人还有种不好的习气，一生气就摔锅砸碗，甚至个别修行人也这样，发脾气时面前不管有什么东西，拿起来就"啪"地扔在地上。你砸这些锅锅碗碗干什么？又不是它惹你的。真有本事的话，应该直接跟嗔恨心作战，何必摔这些东西呢？这种行为，只能显露你特别没有水平，这也是一种自暴自弃。

其实人要自强、自立，仁义的境界并不是圣贤的专利，只要我们长期努力，最终定能登堂入室，步入圣贤之域。荀子说过："骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍。"再好的良驹，也不能一下跳出十步远；再差的劣马，拉车走十天，也能走很远的路，所以成功在

于不放弃，只要锲而不舍，没有什么境界是得不到的。

众所周知，王羲之是古代有名的书法家，被人们公认为“书圣”。有一段时间，人人都夸他的字写得好，他也自鸣得意、洋洋自得起来。有一天，他到一家饺子馆吃水饺，发现水饺都是从墙那边一个个扔过来的，而且十分准确地扔在锅里。他十分好奇，绕到墙后一看，见是一位老太太在包饺子，包好后，头也不抬就扔过墙去，没有一个掉在锅外。王羲之问她有何窍诀，她说：“没什么，只是熟练罢了！”王羲之听后，觉得自己的字远没达到这种熟练程度，于是更加严格地要求自己，终于成为一代大师。

同样，对我们修行人而言，佛菩萨的境界看似遥不可及，但只要肯下功夫，早晚有一天也可以得到。《入行论》云：“不应自退怯，谓我不能觉。”我们不应怯弱畏缩，怀疑自己不能证得无上菩提，倘若持之以恒、永不放弃，成佛其实也不是件很难的事。

《弟子规》的这些训诫很深，与佛法也是相通的。因此，希望通过这次学习，大家在行为上有所调整，最终得到真实的利益。当然，我在开头也讲过，这部论我是自学的，没有传承，所以，假如有地方讲错了、理解不到位，望大家不吝斧正、赐予批评；而如果有些地方对你有利、值得借鉴，也希望你与更多的人分享。

最后，将此次讲闻本论的善根功德，回向予一切众生！

定稿于极乐法会之天降日
二00九年藏历九月二十二日

《弟子规讲解》思考题

『总叙』

『入则孝』

第1课

1、学习《弟子规》有何时代意义？作为成年人、作为出家人，是否有必要学？为什么？

2、有些人说：“学好《弟子规》就掌握了一切真理。”对此观点，你如何看待？请说明理由。

3、本论分为哪几部分内容？请大致叙述一下。

4、古人把德育放在首要位置，认为“有余力，则学文”，这对你有哪些启示？今后有何打算？

5、父母呼唤你，或吩咐你做事，你应该怎么做？佛教中有这些孝顺的理念吗？请具体分析。

6、对于父母的教育和责备，子女应如何对待？假如父母没有文化，而子女学历特别高，那又该如何？你平常是怎么做的？

第2课

7、一个人立足于社会，关键起作用的是什么？你对此有哪些体会？为了教育下一代，你今后准备怎么做？

8、看了古代子女对父母的承侍，然后再对比现在的状况，你有什么感触？

9、对“居有常，业无变”这句话，请从世间、出世间的角度分别作解释。你自己做得到吗？
10、有些孩子看到喜欢的东西，就偷偷藏起来拿走，你如果见到这种现象，会如何教育他？

第 3 课

11、孝养父母有哪四种方法？请详细解释。你做到了几点？
12、现在许多年轻人崇洋媚外，对自己的民族传统不屑一顾，认为外国的月亮也比中国的圆，你怎么看待这种现象？
13、如果父母从小就讨厌你，对你百般折磨，你长大后还要孝顺他们吗？为什么？请引用公案进行说明。
14、父母的言行若有不对之处，身为子女的应该怎么办？你能做到吗？

第 4 课

15、按照莲池大师的观点，孝分为哪三种？出家人的孝，与世间人的孝有何不同？
16、父母生病的时候，你能不能做到“亲有疾，药先尝，昼夜侍，不离床”？
17、在古代，父母去世后，子女应以什么方式表达哀悼？为什么在不同民族的文化中，都有守孝三年的传统？这是不是一种教条主义？
18、从办理父母丧事的方法上，可以看出儒教有哪些局限性？杀生祭祀是否对亡人有利？作为佛教徒，你会怎样用佛法帮助亡人？

『出则弟』

第 5 课

19、我们应当如何与兄弟姐妹相处？现在许多孩子都是独生子女，没有兄弟姐妹，那该如何落实这一精神？
20、与兄弟姐妹共处时，为何在钱财和语言方面尤为值得注意？你以前为此发生过冲突吗？
21、儒教要求日常行为中做到长幼有序，佛教中有这些要求吗？此颂对你有何提醒？
22、请引用教证说明，儒教对杀生怎么看待？这与佛教有何不同？请谈谈你自己的理解。

第 6 课

23、师长叫一个人时，如果他不在旁边，你应该怎么做？这种小小的行为能反应出什么？
24、在长辈、老师面前，应当杜绝什么样的傲慢之举？对于这些优良传统的继承与弘扬，你认为自己该做些什么？
25、当今时代，人们心理与行为有了巨大变化，有些古代传统不一定适合，这时候该怎么办？对师长表达恭敬时，关键要把握什么原则？
26、在古人的待客之道中，“目送”为什么很重要？请说说你自己的体会。

第 7 课

27、孟子把人与人之间的所有关系，概括为哪五种？若不懂这些理念，会导致什么样的后果？
28、在尊长面前说话，声音上要注意什么？请说明理由。内容和态度上呢？
29、长辈问你事情时，应以怎样的态度回话？你做得如何？明白这一

点，对平时与人交往有何帮助？
30、儒教也提倡“人不独亲其亲，不独子其子”，这与佛教是否完全一样？为什么？由此可得出什么结论？
31、你能做到“朝起早，夜眠迟”吗？是为解脱生死，还是为世间俗事？苏东坡所讲的那个故事，对你有什么触动？

『谨』

第 8 课

32、为什么现在很多学历高的人却找不到工作？你怎么理解传统文化对一个人生存于世的影响？
33、一个人尤其是佛教徒，平时应怎样讲究个人卫生及仪表穿着？你认为这有何必要？
34、放置东西时，为什么要有固定的地方？这是否多此一举？
35、穿衣服有什么样的规矩？何为“上循分，下称家”？假如不守这些规矩，则会怎么样？

第 9 课

36、弘扬《弟子规》的过程中，你觉得有必要结合佛教理论吗？你以后想怎么弘扬？
37、正确的饮食方式是怎样的？你做得如何？需要哪些调整？
38、古人与现代人对饮酒持什么不同态度？酒喝多了会招致什么过患？你有这样的经历吗？
39、老子云：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。”你是哪一种人？你对本论所讲的行为规范是如何贯彻落实的？请举例说明。

第 10 课

40、掀帘子不要大声、拐弯不要撞到，这些似乎人人都懂，学习有什么必要？你怎么看待现在的大学生？
41、主人不在时，你如果进了他的房间，会做些什么？你如何教育身边的孩子？
42、什么叫九容？请具体解释。明白这些道理，你有哪些收获？
43、你怎么理解“勿畏难，勿轻略”？无论做事还是修行，你能做到这一点吗？假如做不到，想过如何去调整吗？
44、为什么说环境的影响很重要？既然如此，那应该远离什么环境？你是怎么做的？
45、为何不能打听“邪僻事”？你喜欢打听吗？能改吗？

第 11 课

46、要进入别人房间时，应该先做什么？屋里的人若问“是谁”，你应该怎么回答？这些细节，平时为什么要注意？
47、儒家文化概括而言是什么？它是“吃人”的仁义道德吗？请说明理由。
48、如果想借别人的东西，应该怎么做？借完以后呢？修行人需要懂这些道理吗？为什么？
49、修行人本不该执著自己的东西，为什么还要学会“亲兄弟，明算账”？请谈谈你自己的理解。

『信』

第 12 课

50、一个人如果言而无信，那会怎么样？古人在言行一致方面做得如何？你觉得现在需要这种品德吗？为什么？
51、说话时为什么多说不如少说？少说需要掌握什么分寸？你做得到吗？
52、什么是不文明的语言？你以前说过吗？应该选择何种语言？
53、我们若看到一些人行为不如法，可以随便说出去吗？为什么？你是如何去做的？
54、假如很多人都说某人很坏，那你如何看待他？怎么理解"耳听为虚，眼见为实"这句话？请从耳听、眼见两方面加以分析。

第 13 课

55、别人拜托自己事情时，为何不能轻易承诺？你是轻诺寡信之人吗？你怎么理解"先许后察愚者举，先察后许智者轨"这句话？
56、与人交谈时，语速为什么不能急躁，也不能含糊？你的语言习惯如何？讲这个颂词时，为什么会提到"应机施教"？
57、如果有人在说长道短、讲别人的是非，你遇到这种情况会怎么办？"不关己，莫闲管"，是不是放之四海而皆准的法则？你对此怎么认为？
58、我们平时"见贤"应该怎样？"见不贤"又该如何？古人每日怎样三省其身？你平常又是如何观察自己的？

第 14 课

59、修行、开悟、做人，这三者的次第应该是怎样的？这有什么必要？你是如何做的？
60、我们在哪些方面应互相攀比？哪些方面不能互相攀比？自己有些地方不如别人时，应该怎么办？古人是怎么做的？

61、什么是损友？什么是益友？怎样才能让损友日益远离、益友渐渐亲近？你对此有何体会？
62、过错和罪恶怎么区别？在讲经说法时，如果讲错了，过失是否比较大？为什么？
63、对待自己所犯下的错误，我们应该有什么样的态度？这样做有哪些好处？

『泛爱众』

第 15 课

64、"凡是人，皆须爱，天同覆，地同载"，对这句话你怎么理解？请从两方面进行分析。
65、现在社会上，人们所重视的是"行高"还是"貌高"？对此现象你有何体会？应当如何正确引导下一代？
66、你怎么区别"才大"与"言大"？纸上谈兵的公案对你有哪些启示？现实生活中有这类现象吗？
67、如果自己有才能，应该怎么做？如果别人有才能，又该怎么做？你平时做得如何？
68、当今时代，人们喜新厌旧的现象层出不穷，这对社会安定有何影响？你对宋弘的"糟糠之妻不下堂"有哪些感触？

第 16 课

69、别人心情不好的时候，你如果要找他有事，应该怎么做？这有何必要？
70、怎样对待他人的短处和隐私？你以前是怎么做的？以后准备如何改正？

71、为什么要称赞别人的善行？为什么不能宣扬别人的恶行？假如看见有人没做到，你打算如何劝他？

72、什么叫畏友、密友、昵友、贼友？你平时交的朋友属于哪一种？他们是真正的朋友吗？为什么？

73、“善相劝，德皆建，过不规，道两亏”，你怎样理解这一颂？

第 17 课

74、弘扬《弟子规》时，你打算用什么方法？为什么？

75、若与人有财物上的往来，应当遵循什么原则？这样做有何必要？你以前做得怎么样？

76、“将加人，先问己，己不欲，即速已”，对这一颂你有何体会？你如何将此教义融入生活中的点点滴滴？请以具体事例说明。

77、与他人的恩恩怨怨，应当怎样正确对待？对于别人的怨恨，佛教、儒教、道教分别持何种态度？明白这一点，你有哪些收获？

78、对家中的仆人、单位中的下属，你是如何与之相处的？除了身体上的端正以外，你内心中对他们有宽容、慈悲吗？你在尝试着改变吗？

79、我们在处理问题时，应该以理服人，还是以势压人？为什么？请说明各自之利弊。

『亲仁』

『余力学文』

第 18 课

80、教育时为何要应机施教？在千差万别的人中，什么样的人多？什么样的人少？懂得这一点，对你有哪些帮助？

81、你怎么看待“下士闻道，大笑之，不笑不足以为道”这句话？

82、儒教所定义的仁者，具备什么样的法相？这与佛教中的善知识有何差别？你是如何亲近仁者或善知识的？在此之前你详细观察过吗？

83、有些人没学佛时，心平静无波，但学佛之后，各种分别念特别猛烈，这是好现象还是坏现象？为什么？

84、不肯亲近仁者，却喜欢交往恶友，这会有什么害处？你有过这种经历吗？“管宁割席”的故事对你有何启示？

85、司马光在《资治通鉴》中，怎样定义圣人、愚人、君子、小人？你觉得这有道理吗？请谈谈你自己的体会。

第 19 课

86、有些人认为：“学习理论只会增加分别念，放生行善只是一些勤作，这些对解脱不但无益，反而有害。”对这种观点，你怎么看待？请说明理由。

87、什么叫“三到”？它适合于哪些方面？你做得到吗？

88、读书学习时，为什么要专一？既然如此，那我们广泛闻思是否不合理？你如何理解广闻与专修的关系？

89、你现在学习佛法时，是“宽为限，紧用功”，还是“紧为限，宽用功”？你需要对此有所调整吗？

90、古人对学问的渴求，给了你什么启示？与古人的行为相比，我们为何差距这么大？根本原因在哪里？

91、你在日常生活中，能否做到“知之为知之，不知为不知”？假如有不理解的疑惑，你通常会怎么处理？

第 20 课

92、在读书之前，房间整洁干净有何必要？你有没有打扫卫生的习

惯？你平时是如何注意环保的？

93、古人注重磨墨的姿势、写字的好坏，是不是有点小题大做？你如何看待“字如其人”这种说法？

94、对佛教法本或普通书籍，你平时爱护吗？恭敬吗？你具体是怎么做的？

95、我们应该看什么样的书？为什么？推而广之，除了书以外，还有哪些是要注意取舍的？

96、学了《弟子规》以后，你最大的收获是什么？行为上有哪些改变？你想把它推荐给别人吗？



